อัลโหล รู้สึกตัว หรือ เคยชิน

สติ คือเพื่อนแท้ของ จิต



Consciousness is your mind's true friend.

โดย พระอาจารย์ประสงค์ ปริปุณฺโณ

อัลโหล รู้สึกตัว หรือ เคยชิน พระอาจารย์ประสงค์ ปริปุณฺโณ

ฮัลโหล **รู้สึกตัว** หรือ **เคยชิน?**

Hello! **Being Mindful**

or **Just Being Used to?**

โดย: พระอาจารย์ประสงค์ ปริปุณฺโณ



แด่/ To: ....

จาก/ From: ....

จัดพิมพ์เป็นธรรมทาน

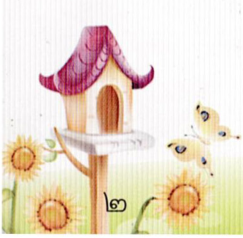
เรื่อง : ฮัลโหล รู้สึกตัว หรือ เคยชิน?
Hello! Being Mindful
or Just Being Used to?

โดย : พระประสงค์ ปริปุณฺโณ
Phra Prasong Paripunno

เรียบเรียง : ทีมงานจิตอาสาธรรมะกลับตาลปัตร
www.phraprasong.org

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มีนาคม ๒๕๕๗ - ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒ : มกราคม ๒๕๕๙ - ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๓ : เมษายน ๒๕๖๒ - ๑๐,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ : บริษัท มิตรภาพการพิมพ์และสติวดิโอ จำกัด
๑ ถนนพระรามเก้า ซอยพระรามเก้า ๕๙
(ซอยอิสระชัย) แขวงสวนหลวง
เขตสวนหลวง กทม. ๑๐๒๕๐
Tel : ๐๒-๑๘๗-๒๒๒๓-๕
Fax : ๐๒-๑๘๗-๒๒๒๖





เปิด-เปิด-เปิด

(บทกลอนโดย
อาจารย์พุทธทาส ภิกขุ)

เปิด-เปิด ตา: ให้รับแสง แห่งพระธรรม
ยิ่งมืดค่ำ ยิ่งเห็นชัด ถนัดถนี่
สมาธิมาก ยิ่งเห็นชัด ถนัดดี
นี่วิธี เปิดตาใจ ใช้กันมาฯ

เปิด-เปิด หู: ให้ยินเสียง สำเนียงธรรม
ทั้งเช้าค่ำ มีก้องไป ในโลกหล้า
ล้านล้านปี ฟังให้ชัด เต็มอัตรา
คือเสียงแห่ง สุญญตา ค่าสุดใจฯ

เปิด-เปิด ปาก: สนทนา พูดจาธรรม
วันยังค่ำ อย่าพูด เรื่องเหลวไหล
พูดแต่เรื่อง ดับทุกข์ได้ โดยสัจจนัย
ไม่เท่าไร เราทั้งโลก พ้นโศก แลฯ



รู้

ใหม่ใหม่ คิดแล้วรู้
เพียรเฝ้าดู อยู่เป็นนิจ
พอนาน เชี่ยวชาญจิต
ก่อนจะคิด มันก็รู้

คำนำ

หนังสือเล่มนี้เกิดจากการถอดเทปธรรมะบรรยายของพระอาจารย์ประสงค์ ปริปุณฺโณ แสดงธรรมในพิธีเปิดนิทรรศนา ศิลปะ ธรรมะ "จิด-ตระ-ธานี เกิด จุติ ๑ วาดเส้น" ในวันที่ ๘ ก.ย. ๒๕๕๕ และการแสดงธรรม ณ บ้านจิตสบาย เมื่อวันที่ ๒ มิ.ย. ๒๕๕๖ โดยได้มีการนำภาพจาก 'โครงการธรรมะกลับตาลปัตร' ซึ่งเป็นโครงการเปลี่ยนตาลปัตรเก่าที่ไม่ใช้แล้ว มาเป็นสื่อธรรมะอันสวยงามมาประกอบเนื้อหาในเล่มด้วย

"ฮัลโหล รู้สึกตัว หรือ เคยชิน?" คงเป็นวลีที่คุ้นเคยเป็นอย่างยิ่งสำหรับหลายๆ ท่านที่เคยฟังธรรมจากพระอาจารย์ วลีที่ชวนยิ้มนี้ หากพิจารณาให้ดีจะเห็นว่าเป็นหลักกรรมฐานเบื้องต้น ที่ท่านนำมาสอนให้เข้าใจง่ายๆ คือ **'การมีสติรู้สึกตัว'** หากปฏิบัติได้ถูกต้อง ผู้ปฏิบัติจะเข้าใจได้เองว่า การภาวนาเพื่อพัฒนาจิตนั้น มิได้มีเพียงการนั่งนิ่งๆ เท่านั้น แต่**ในชีวิตประจำวัน เราก็สามารถภาวนาได้ โดยฝึกมีสติ รู้สึกตัวให้ต่อเนื่อง**

การปฏิบัติธรรม

ก็คือการทำความรู้จักจิตใจของตนเอง

คนเราทุกข์เพราะความคิดที่ปรุงแต่งทั้งวันทั้งคืน

เราจึงต้องรู้จักเหตุแห่งทุกข์

หากเราสามารถฝึกสติ

จนเกิดความรู้สึกตัวได้บ่อยๆ

จะทำให้รู้เท่าทันความคิดของตนเองได้

ความทุกข์ก็จะลดน้อยลงหรือสั้นลงไปในทันที

และหากมุ่งมั่นทำอย่างจริงจังและต่อเนื่องแล้ว

แสงสว่างแห่งปัญญา

ก็จะบังเกิดขึ้นได้ในใจของทุกคน

หากท่านสงสัยว่าจะทำได้จริงหรือ? ทางทีมงานฯ ขอเชิญชวนท่านให้ลองปฏิบัติดู เพราะหลักการภาวนาทางพุทธศาสนานั้น ผู้ปฏิบัติไม่สามารถรู้แจ้งได้จากเพียงแค่คิด อ่าน หรือฟัง หากแต่ต้อง*ลงมือปฏิบัติ*เพื่อให้ประจักษ์ถึงสภาวะที่เกิดขึ้นจริงๆ

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ท่านผู้อ่านจะได้ประโยชน์ สาระ ความบันเทิง ได้แรงบันดาลใจให้เกิดความพากเพียรลงมือปฏิบัติภาวนา พัฒนาจิต ให้สมกับที่ได้มีโอกาส เกิดเป็นมนุษย์ ได้พบพระพุทธศาสนา

ที่สุดนี้ ขอให้ทุกท่านมีความเจริญทั้งทางโลกและทางธรรม จนถึงที่สุดแห่งทุกข์ด้วยกันทุกท่าน เทอญ

ทีมงานจิตอาสาธรรมะกลับตาลปัตร

๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗



ถ้าจะคิด จงสั่ง ให้มันคิด
อย่าปล่อยจิต เหลวไหล ไปตามฝัน
รู้สึกตัว ในขณะ ปัจจุบัน
จิตตั้งมั่น เย็นสงบ พบทางธรรม

If you would like to think,
then order your mind to think.
Do not let your mind just think
and dream uncontrollably.
Be conscious at every present moment.
With a solid and peaceful mind,
you will find Dhamma.

อนุโมทนาพจน์

พวกเรามีบุญอย่างยิ่งที่ได้เกิดเป็นมนุษย์ เพราะเป็นภพภูมิที่เหมาะที่สุดในการภาวนา จนถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้

การภาวนานั้นเริ่มต้นได้ไม่ยาก
เพียงฝึก*รู้สึกกายที่เคลื่อนไหว รู้ใจที่นึกคิด*
ในทุกๆ ขณะ โดยมี "สติ" เป็นผู้อารักขาจิต
***รู้ทันสภาวะ*ที่แปลกปลอมที่เข้ามากระทบใจอย่างซื่อๆ**
โดยไม่เข้าไปแทรกแซง ไม่เพ่ง ไม่จ้อง ไม่กด ไม่ข่ม
***สติที่ฝึกดีแล้ว* เมื่อเจริญให้บริบูรณ์ยิ่งขึ้น**
จะสามารถพัฒนาเป็นปัญญา
มีพลังทำลายอวิชชาลงได้
และ*เข้าใจ*สรรพสิ่งทั้งมวล*ตามความเป็นจริง*

"การมีสติ รู้สึกตัว" ไม่ได้เป็นเรื่องห่างไกล แต่สามารถฝึกได้ง่ายๆ ในชีวิตประจำวัน *โดยหมั่นระลึกรู้สึกตัวลงในกายที่กำลังเคลื่อนไหว ระลึกรู้ใจที่กำลังนึกคิด อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง* แล้วเราจะพบกับความสุข ดังพุทธพจน์ที่ว่า

จิตตัง ทันตัง สุขาวะหัง

จิตที่ฝึกดีแล้ว นำสุขมาให้

A well-trained mind brings happiness.

หนังสือเล่มนี้ตั้งใจให้เก็บไว้หัวนอน แล้วกลับมาเปิดอ่านบ่อยๆ เพื่อหมั่นทบทวนและฝึกฝนตน ไม่ใช่อ่านครั้งเดียวแล้วเก็บขึ้นหิ้ง อาตมาขออนุโมทนาบุญกับทุกท่าน ที่มีส่วนร่วมในการจัดทำและพิมพ์เพื่อเผยแผ่เป็นธรรมทาน และหวังว่าผู้อ่านจักได้ประโยชน์

พระประสงค์ ปริปุณฺโณ
๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗

เหม่อมอง จ้องจันทร์
เพ้อฝัน ร่ำไป
เหลียวมอง ภายใน
เห็นความเคลื่อนไหว ของอารมณ์

Look at the moon,
look at the mind.
Outside acting,
inside knowing
what you are doing.



สารบัญ

เผลอตัวแม่

หลวงตาเจ้าขา **‘เผลอตัวแม่’**
หมายความว่าอย่างไรเจ้าคะ?

หมายความว่า **‘มีสติ’** จ้ะ

แล้วเราจะรู้ได้อย่างไร
ว่าเรา **‘มีสติ’** เจ้าคะ?

ทุกครั้งที่เราเห็นว่า **‘เราเผลอ’**
นั่นแหละคือ **‘มีสติ’**

ยกตัวอย่างเช่น**เผลอ**
เรื่องอะไรบ้างเจ้าคะ?

เผลอว่า **‘มีเรา’**





"You see the world as you are."

"Self centered people have only one topic to talk about - THEMSELVES."

คนที่หลงยึดเอาตัวเองเป็นใหญ่
เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง
มักจะมองอะไรจากเพียงมุมของตัวเองเท่านั้น

สติ

มีสติขณะกระทบ จะสงบเย็นภายใน
ขาดสติขณะกระทบ จะประสบทุกข์เรื่อยไป



Mindfulness

Having mindfulness
in everything you do,
you will have serenity within.
Without mindfulness, you cannot escape sufferings.

คน ๓ กลุ่ม

ขอนอบน้อมแด่คุณพระรัตนตรัย ขอถวายความเคารพแด่ครูบาอาจารย์ ทั้งที่มีชีวิตอยู่และละโลกนี้ไปแล้ว และขอความเจริญในธรรมจงมีแก่ทุกท่าน ขอเจริญพร

เรื่องสมาทานศีล อยากฝากพวกเราว่า

"มีศีลให้ขาด ดีกว่าไม่มีศีลจะขาด"

ฉะนั้นตอนนี้รับไปก่อน ๕ ข้อ พอเดินลงไปข้างล่าง ศีลอาจหลุดไปทีละข้อๆ... ก็ได้ *(หัวเราะ)* แต่ที่ดีที่สุดคือควรรักษาให้ครบทุกข้อ เพราะพระพุทธเจ้าตรัสว่า

"สีเลนะ สุคะติง ยันติ,	ศีลเป็นเหตุให้ไปสุคติ
สีเลนะ โภคะสัมปะทา,	ศีลเป็นบ่อเกิดแห่งโภคทรัพย์
สีเลนะ นิพพุติง ยันติ,	ศีลเป็นเหตุให้ถึงพระนิพพาน
ตัส์มา สีลัง วิโสธะเย.	ฉะนั้นควรรักษาศีลให้บริสุทธิ์"



๕
ศีล 5
www.phraprasong.org

ทำไม?

ทุกชีวิตต่างเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ เบียดเบียนกันทำไม?
ทรัพย์สินเงินทองใครใครก็หวง ขโมยกันทำไม?
ครอบครัวคู่ครองเป็นของต้องห้าม ไปยุ่งของเขาทำไม?
คนชอบพูดปดหมดคนเชื่อถือ โกหกทำไม?
สิ่งเสพติดเป็นพิษกายใจ เสพ ดม อม ฉีด ทำไม?

Why?

We all are friends. - Why do we hurt each other?

We all love our property. - Why do we steal?

Other people's spouses are forbidden.

- Why do we violate them?

Liars are no longer trusted. - Why do we tell lies?

Drugs are poisonous to the body and mind.

- Why do we take them?

วันนี้อาตมาขอโอกาสไม่แสดงธรรม แต่ช่วงเวลาต่อจากนี้อยากจะให้เป็นช่วงเวลาที่เราจะมา*ปฏิบัติธรรมร่วมกัน* โดยอาตมาภาพจะปฏิบัติธรรมในฐานะ*ผู้พูด* ส่วนพวกเราก็ช่วยกันปฏิบัติธรรมในฐานะ*ผู้ฟัง*

ตกลงวันนี้เราจะมาคุยกัน ในภาษาบาลีเรียกว่า "ปุจฉา" กับ "วิสัชนา"

ปุจฉา แปลว่า "ถาม" **วิสัชนา** แปลว่า "ตอบ" ถ้าอาตมาพูดคำว่า "ปุจฉา" แสดงว่าพระต้องการที่จะถาม พวกเราก็จะพูดดังๆ ว่า "วิสัชนา" แปลว่าพวกเราจะช่วยกันตอบ ถ้าตอบไม่ได้ก็ช่วยตอบว่า "ไม่ทราบ" อาตมาก็จะให้เลือกว่า จะเอาตัวช่วยหรือจะเปลี่ยนคำถาม พร้อมหรือยัง? ถ้าพร้อมแล้วเริ่มเลย

ปุจฉา *(วิสัชนา)* พวกเราชอบคนใจเดียว หรือหลายใจ?

โยม: ใจเดียว

แล้วปกติเราเป็นคนใจเดียว หรือเป็นคนหลายใจ?

โยม: หลายใจ (หัวเราะ)

เห็นมั้ย? เราเริ่มจะเห็นแล้ว บางคนตัวมานั่งอยู่ที่นี่แต่ปล่อยใจไปที่อื่น... มีมั้ย? *(มี)*

นี่เขาเรียกว่า*คนหลายใจ* ขนาดบางคนนั่งอยู่ต่อ

หน้าพระพุทธรูป ปากก็สวดมนต์ ตาก็ดูหนังสือ แต่ปล่อยใจไปที่อื่น นี้เรียกว่านั่งหลอกกันซึ่งๆ หน้าเลย

พระพุทธเจ้าตรัสว่า **"ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ"**

คนแขนพิการ เขาเรียก เสียแขน

ขาพิการ เขาเรียก เสียขา

ตาพิการ เขาเรียก เสียตา

ส่วนคนที่ใจพิการล่ะ เขาเรียกว่าอะไร?

เขาเรียก **"เสียคน"**

เพราะเมื่อใจเราพิการเสียแล้ว ทุกอย่างจะเสียไปหมด เสียทั้งตัว *คนที่ใจไม่พิการ อยู่ในที่ร้อนก็อบอุ่น อยู่ในที่วุ่นก็สบาย ใครจะมีปัญหา เขาไม่มีปัญหากับใคร*

คนในโลกอาจแบ่งได้เป็น ๓ กลุ่ม เดี๋ยวเช็คดูหน่อยว่าพวกเราอยู่กลุ่มไหน?

คนกลุ่มที่ ๑ อยู่ในที่ยุ่งเขาก็ไม่ยุ่ง ยิ่งอยู่ในที่ไม่ยุ่งยิ่งสบายใหญ่

ส่วนกลุ่มที่ ๒ อยู่ในที่ไม่ยุ่ง...*(ผู้ฟังในห้องเริ่มเงียบ)* ฮัลโหล...ยังอยู่มั้ย? ประกาศโปรดทราบ! ใครทิ้งร่างไว้ตรงนี้ โปรดเข้าสิงร่างด่วน เวลาจะทำอะไรกายกับใจต้องไปด้วยกัน

คนกลุ่มที่ ๒ อยู่ในที่ไม่ยุ่ง เขาไม่ยุ่ง แต่พอเข้าไปอยู่ในที่ยุ่ง อดยุ่งไม่ได้

คนกลุ่มที่ ๓ อยู่ในที่ไม่ยุ่ง เขาก็หาเรื่องยุ่ง ยิ่งเข้าไปอยู่ในที่ยุ่ง ยิ่งยุ่งใหญ่

ถ้าให้พวกเราเลือก จะเลือกอยู่กลุ่มไหน? *(กลุ่มที่ ๑)*

แล้วปัจจุบันพวกเราอยู่กลุ่มไหน?*(กลุ่มที่ ๒)*

ตอนนี้เรานั่งกันอยู่ตรงนี้ ยุ่งหรือไม่ยุ่ง *(ไม่ยุ่ง)* ที่มันไม่ยุ่งหาเรื่องยุ่งได้มั้ย? *(ได้...หัวเราะ)*

พระพุทธเจ้าตรัสว่า

นัตถิ สันติปะรัง สุขัง

สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี

No other happiness is beyond peace.

สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินิเวสายะ

สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น

Let it be.



ปิด-ปิด-ปิด

*(บทกลอนโดย
อาจารย์พุทธทาส ภิกขุ)*

ปิด-ปิด ตา: อย่าสอดส่าย ให้เกินเหตุ
บางประเภท แกล้งทำบอด ยอดกุศล
มัวสอดรู้ สอดเห็น จะเป็นคน -
เอาไฟลน ตนไป จนไหม้พอง ;

ปิด-ปิด หู: อย่าให้แส่ ไปฟังเรื่อง
ที่เป็นเครื่อง กวนใจ ให้หม่นหมอง
หรือเร้าใจ ให้ฟุ้งซ่าน พาลลำพอง
ผิดทำนอง คนฉลาด, อนาถใจ ;

ปิด-ปิด ปาก: อย่าพูดมาก เกินจำเป็น
จะเป็นคน, ปากเหม็น เขาคลื่นไส้
ต้องเกิดเรื่อง เยิ่นเย้อ เสมอไป
ถ้าหุบปาก มากไว้ ได้แท่งทอง ฯ

A Knowing Watcher

Know your thoughts.

Be a knowing watcher. Don't be an actor.

Knowledgeable people merely watch.

The fool act out their emotions.



ผู้ดู

คิดรู้ คิดรู้
จงเป็นผู้ดู
อย่าเป็นผู้แสดง
ผู้รู้เพียงแต่ดู
ผู้เขลาเข้าไปแสดง

รู้สึกตัว หรือเคยชิน



พวกเราเคยนั่งศึกษาตัวเองมานาน วันนี้ลองลุกขึ้นยืน มายืนศึกษาตัวเองกัน คนส่วนมากจะนั่งภาวนาเป็น แต่ตอนยืนภาวนานี่ยืนไม่เป็น

ปุจฉา *(วิสัชนา)* ที่ลุกขึ้นยืนนี่ ลุกด้วยความรู้สึกตัวหรือเคยชิน?

โยม: เคยชิน

ใครลุกด้วยความเคยชินยกมือสูงๆ *(โยมส่วนใหญ่ยกมือ)* เอามือลงได้

ปุจฉา *(วิสัชนา)* แล้วที่ยกมือเมื่อกี้ ยกมือด้วยความรู้สึกตัว หรือพระบอก?

โยม: พระบอก

เห็นมั้ยว่าวันๆ หนึ่งเราจะไปอยู่กับความเคยชิน ทำสิ่งต่างๆ ด้วยความเคยชินตลอด ลองกลับมารู้สึกตัว ลองยืนด้วยความรู้สึกตัว ทิ้งน้ำหนักลงไปที่ขาทั้ง ๒ ข้าง

ลองแยกเท้าออกจากกันดู ลองย่ำอยู่กับที่ ลองรู้สึกตัว รู้สึกตัว รู้สึกตัว ย่ำเท้าอยู่กับที่

เห็นการเคลื่อนไหวมั้ย? ตอนนี้อะไรเกิดขึ้น?

เห็นร่างกายที่โยกไปมา เอ้า... หยุด! ยืนตรง

อยากให้พวกเราแยกให้ชัดเจนระหว่าง **'ความรู้สึก'** กับ **'ความคิด'** ใครเข้าใจเรื่องความรู้สึกกับความคิดแล้วบ้าง ไหนยกมือซิ!

ใครยังไม่เข้าใจ ยังแยกไม่ออก ไหนยกมือซิ!

ใครยังไม่รู้ว่า ตัวเองเข้าใจหรือไม่เข้าใจ *(หัวเราะ)* โยมสังเกตนะ ความรู้สึกตัว กับตัวความคิด

ลองยกมือทั้ง ๒ ข้างขึ้นสูงๆ ทำตัวเหมือนกับต้นไม้ มือที่ยืดขึ้นไปสมมุติว่าเป็นกิ่งไม้ใบไม้ ตอนนี้ลมพัดมาแล้ว ลองสะบัดมือทั้งสองข้าง สะบัดมือซัก ๑ นาที ลมพัดแรงขึ้น แรงขึ้น แรงขึ้น พายุมา สะบัดนะ สะบัดแรงๆ จะได้จับความรู้สึกได้ชัดเจนขึ้น พายุแรงขึ้น ทอร์นาโดมา แรงขึ้น แรงขึ้น... เร็วขึ้น เร็วขึ้น....

เมื่อยหรือยัง? เมื่อยแล้วหยุด! หลับตา ปล่อยมือลงมาข้างๆ ลำตัว จับความรู้สึกที่ปลายนิ้วมือ

ปุจฉา *(วิสัชนา)* รู้สึกอย่างไรที่ปลายนิ้ว? *(ชา)*



ที่ชานี่ รู้สึกว่าชาหรือคิดว่าชา? *(รู้สึก)*

เอ้า... ลืมตา *(พระอาจารย์สะบัดมือให้ดู)* ตัวนี้คือตัวรู้สึกจริงๆ เพราะฉะนั้น กลับมาอยู่กับความรู้สึก อย่าไปอยู่กับความคิด **ปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นเพราะใจเราหลงไปในความคิด เขาเรียกว่า "หลงเพลินในเวทนา"**

เมื่อพอใจก็เพลินกับ 'สุขเวทนา'
เมื่อไม่พอใจก็เพลินกับ 'ทุกขเวทนา'
นี้คือหลักปฏิบัติ ไม่หลงเพลินกับเวทนา นี้คือตัวความรู้สึก

พอเห็นอะไรอยากได้ มันจะหลงเข้าไปในเวทนา รีบสลัดมือแรงๆ

เด็กๆ พอเห็นของชอบ สลัดมือแรงๆ รู้สึกตัวๆ

ผู้ใหญ่พอเห็นของชอบ สลัดมือแรงๆ รู้สึกตัวๆ กลับมารู้สึกตัว เพราะว่ามันจะไปเพลินกับเวทนา

พอใครด่าเราปั๊บ สลัดมือแรงๆ กลับมารู้สึกตัว ตกลงเข้าใจเรื่องความรู้สึกแล้วใช่มั้ย?

ทีนี้มาดูใหม่ ยื่นมือขวาออกมา มองไปที่ท้องแขน แล้วบอกว่าเจ็บ เจ็บ เจ็บ มันเจ็บมั้ย?

โยม: ไม่เจ็บ

ตัวความเจ็บนั้นเป็นความรู้สึกหรือความคิด?

โยม: ความคิด

ตอนนี้ให้โยมยื่นมือซ้ายไปบิดที่ท้องแขน เจ็บมั้ย?

โยม: เจ็บ

ตัวเจ็บนี้เป็นความรู้สึกหรือความคิด?

โยม: ความรู้สึก

ลองฝึกสังเกตแล้วจะเข้าใจ ว่าที่ทุกข์ทุกวันนี้ ทุกข์เพราะอะไร หลวงพ่อชา สุภัทโทท่านใช้คำง่ายๆ ว่า

"ทุกข์เพราะคิดผิด"

เพราะฉะนั้น ทุกครั้งที่เกิดทุกข์ ให้บอกตัวเองทันทีว่า "คิดผิดแล้ว" วิธีแก้ก็คือ ให้เปลี่ยนความคิด

"ถ้าไม่เปลี่ยนความคิด ชีวิตไม่เปลี่ยน"

หรือแก้ง่ายๆ ก็คือ **"ไม่คิด"** ซะ

แต่... มีบ้างมั้ยที่ "กูไม่คิด กูจะคิด" *(มี)*

เพราะฉะนั้น จึงต้องมาฝึกกัน เอ้า... เชิญนั่งได้

ปุจฉา *(วิสัชนา)* ที่นั่งนี่ นั่งด้วยความรู้สึกตัว หรือเคยชิน? *(รู้สึก..ชิน... หัวเราะ)*

ที่หัวเราะนี่ หัวเราะด้วยความรู้สึกตัว หรือเคยชิน? *(...)*



เดิมใจไม่มีเรื่อง คนโง่หามาเอง

Our minds are originally pure and peaceful.
Only the fool brings distress inside.

หลักปฏิบัติคือ ให้เอาความรู้สึกตัวใส่เข้าไปในความเคยชิน

ประโยชน์ของความรู้สึกตัว พระพุทธเจ้าตรัสว่า **"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อบุคคลรู้สึกตัวอยู่ กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดก็จะเกิดขึ้น อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็จะดับไป ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลเมื่อรู้สึกตัวอยู่ ความเป็นผู้รู้สึกตัวย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์อันยิ่งใหญ่ เพื่อความดำรงมั่น เพื่อความไม่เสื่อมสูญ เพื่อความไม่อันตรธานแห่งพระสัทธรรม"**

สรุปว่าหลักปฏิบัติก็คือ กลับมารู้สึกตัว ไม่หลงเพลินในเวทนา วันนี้อยากจะฝากเรื่อง **การไม่หลงเพลินในเวทนา** ส่วนการหลงเพลินในเวทนามีชื่อภาษาบาลีว่า **"นันทิราคะ"**

"นันทิ" คือความเพลิดเพลิน เวลาทานอะไรอร่อยๆ ก็เพลิน ทานลุยๆ จนกัดลิ้นตัวเองมีมั้ย? *(มี)* กัดกระพุ้งแก้มมีมั้ย? *(มี)* มันอร่อยจนลืมตัว

ในโลกตอนนี้มีคนอยู่ประมาณ ๗ พันกว่าล้านคน **คนส่วนมากเวลาทานอาหาร เขาแทบไม่ได้ทานอาหารเลย เขานั่งทานความคิด**

เขตปลอดความคิด

No Thinking Area



พักผ่อน หย่อนใจ

(Rest & Relax your Body and Mind)

เมื่อพักแล้วผ่อน ก็ได้หย่อนที่ใจ

พักแล้วไม่ผ่อน ก็ได้หย่อนแต่กาย

ฮัลโหล! ใครเห็นด้วย ยกมือขึ้น? *(โยมส่วนใหญ่ยกมือ)* ใครไม่เห็นด้วย ยกมือขึ้น? *(ไม่มีใครยก)* แล้วใครยังไม่เห็นอะไรเลย ยกมือขึ้น? *(หัวเราะ)*

เขาไม่ได้ทานข้าวกัน เขาทานความคิด ทานเรื่องราวในอดีต เผลอแว้บ ไปทานโครงการในอนาคต มือก็ตักอาหารใส่ปากไปเรื่อยๆ ตามความเคยชิน แบบหุ่นยนต์

ใครเคยเป็นแบบนี้บ้าง? *(โยมส่วนใหญ่ยกมือ)*

ใครไม่เคยเป็นเลย? *(ไม่มีใครยก)*

๗ พันกว่าล้านคนบนโลกนี้ทานข้าวไม่เป็น เดี๋ยวอีกสักพักพวกเราจะไปทานข้าว หรือวันนี้ตั้งใจอดอาหารกัน? *(หัวเราะ)*

ชีวิตของคนเราไม่ได้มีแต่ร่างกายอย่างเดียว แต่ชีวิตคนเราประกอบด้วย ‘กาย’ กับ ‘ใจ’ ดังนั้น

เวลาให้อาหาร ก็ต้องให้ทั้งกายและใจ
ศึกษาเรียนรู้ ก็ต้องทั้งกายและใจ
ปกป้องคุ้มครอง ก็ต้องทั้งกายและใจ

ธรรมดาเรื่องร่างกายเราดูแลตัวเอง แต่พอเรื่องจิตใจเราลืมไปเลย

ปุจฉา *(วิสัชนา)*

ทางด้านร่างกาย

เวลาหิวเราทำอย่างไร? *(กิน)*

เวลาง่วง *(นอน)*

เวลาเหนื่อย *(พัก)*

เวลาไม่สบาย *(ทานยา)*

เวลาหนาว *(ห่มผ้า)*

เวลาร้อน *(แก้ผ้า)*

แก้ผ้าเลยเหรอ? *(หัวเราะ)*

แล้วเรื่องของจิตใจล่ะ?

เวลาใจมันหิว ใจมันเหนื่อย ใจมันเพลีย ใจมันร้อน ใจมันไม่สบาย เราทำอย่างไรกับใจ? *(เงียบ...)*

ฮัลโหล! สายหลุด *(หัวเราะ)*

เห็นมั้ยเรื่องกายเราตอบได้หมด แต่พอเรื่องใจเรา เงียบ แสดงว่าความสำคัญของกายกับใจ เราให้สิ่งไหนมากกว่ากัน? *(กาย)*

เราเป็นคนดีหรือคนลำเอียง? *(ลำเอียง)*

เอียงมากมั้ย? *(มาก)*

เอียงกระเท่เร่เลย

อย่าประกอบ 'ธุรกิจ'
จนลืม 'ธุรจิต'

Don't just keep working
until forgetting
to look after your mind.

อย่าลืม

เมื่อชำระร่างกาย อย่าลืมชำระล้างใจ
เมื่อให้อาหารทางกาย อย่าลืมให้อาหารทางใจ
เมื่อศึกษาทางร่างกาย อย่าลืมศึกษาทางจิตใจ
เมื่อทำสิ่งต่างๆ ภายนอก อย่าลืมทำความรู้สึกตัวภายใน



ถ้าเปรียบว่าเรามีลูก ๒ คน ลูกคนหนึ่งชื่อเจ้า "กายะ" ลูกคนหนึ่งชื่อเจ้า "จิตตะ" เราให้ความสำคัญกับใครมากกว่ากัน?

โยม: กายะ

เจ้ากายะลุยกับมันเต็มที่เลย

อาหาร อยากกินอะไร จัดให้
เสื้อผ้า อยากได้แบบไหน จัดให้
ที่อยู่อาศัย อยากได้แบบไหน จัดให้
ยารักษาโรค อยากได้แบบไหน จัดให้

ทุกอย่างทางด้านร่างกายเราให้เขาหมด แต่พอทางด้านจิตใจเราลืมเลย

เรากินข้าววันละ ๓ มื้อ แล้วปฏิบัติธรรมวันละกี่มื้อ?

โยมตอบอาทิตย์ละครั้งก็มี
บางคนเดือนละครั้ง
บางคนปีหนึ่งยังไม่รู้เลยได้ปฏิบัติหรือเปล่า?

ก็อยากจะฝากให้กลับมาให้ความสำคัญกับเรื่องใจ โลกทุกวันนี้ที่วุ่นวายเพราะไม่เข้าใจเรื่องของใจ

เวลาเราไปทานอาหาร อาตมาเคยฝากไว้ว่าอย่างไร ให้ทำอย่างไรนะ?

‘ลองใช้มือไม่ถนัด’

ปกติเวลาทานอาหาร ส่วนใหญ่ใช้มือขวา พอมือขวาจับช้อนปั๊บ บอกตัวเองทันทีว่าเคยชินอีกแล้ว ขาดสติอีกแล้ว แล้วก็เปลี่ยนมาเป็นมือซ้าย แล้วก็ค่อยๆ ตักอาหารใส่ปาก **รู้สึกตัว แต่ไม่ถนัด รู้สึกตัว แต่ไม่ถนัด**

ค่อยๆ ทานไปเรื่อยจนกระทั่งความรู้สึกตัวทั่วพร้อมมันคลุมลงมา แล้วถ้าจะเปลี่ยนมือก็เปลี่ยนได้ พอเราเปลี่ยนมือปั๊บ เราก็รู้สึกตัวด้วย ถนัดด้วย ได้มั้ย? ‘ก็ได้’

มีโยมโทรมาเล่าให้ฟัง “พระอาจารย์คะ แม่โยมรู้สึกตัวเป็นแล้วค่ะ” เขาเคยมาฟังอาตมาบรรยาย อาตมาถามว่า “รู้ได้อย่างไรว่าแม่รู้สึกตัวเป็น”

โยม: “ก็แม่นั่งทานอาหาร ปกติแม่ใช้มือขวามาตลอด วันนี้แม่ก็ใช้มือขวานั่งทานข้าวด้วยกันกับโยม พอทานๆ ไป อยู่ดีๆ แม่หยุดกึก! แล้วเปลี่ยนมาใช้มือซ้าย แล้วแม่ก็ยิ้ม โยมเห็นดังนั้นก็รู้สึกตัว รีบเปลี่ยนเป็นมือซ้ายบ้าง เสร็จแล้วเราสองแม่ลูกก็ยิ้มให้กัน ยิ้มไปทานไปจนหมดจาน ตั้งแต่เด็กจนโตเพิ่งจะเห็นแม่ทำวันนี้”

แม่เริ่มรู้สึกตัวเป็นแล้วว่า อ้อ! เมื่อก่อนหน้านี้ที่กินนั้น แม่นั่งกินความคิดมาตลอด เราทานอาหารเพื่อดูแลร่างกาย ขณะทานอาหารมีความรู้สึกอิ่มๆ ยิ้มๆ ในใจไปด้วย นั่นก็คือ การดูแลจิตใจ

โยมยังเล่าต่ออีกว่า ที่พระอาจารย์เคยสอนว่า **ให้ยิ้มก่อนหลับ ตื่นปุ๊บยิ้มปั๊บ ถ้าไม่ตื่นก็ศพสวย** วันนั้นตอนค่ำๆ อยู่ๆ คุณแม่ก็ร้องอุ๊ย! ทำท่าตกใจ โยมก็ถามว่าคุณแม่เป็นอะไร แม่บอกว่าพระอาจารย์ประสงค์บอกให้ยิ้มหลับ เมื่อคืนแม่ทำได้ แต่ตื่นปุ๊ปยิ้มปั๊บ เมื่อเช้าแม่ลืม เพิ่งนึกได้ตอนนี้ แล้วท่านก็ยิ้ม คงขำตัวเองว่าวันนี้เผลอแค่ครั้งเดียว คือ ๖ โมงเช้ายัน ๖ โมงเย็น ดังนั้นพวกเราต้องฝึกนะ ฝึกมีสติ รู้สึกตัว

ทีนี้ประโยชน์ที่ได้จากการเปลี่ยนมือ ทราบมั้ยว่าได้อะไรบ้าง? เป็นการ**บริหารสมอง**

ทางด้านร่างกายเรายกน้ำหนักทำให้มีกล้ามขึ้น แต่ทางด้านจิตใจพอเปลี่ยนไปเป็นมือที่ไม่ถนัด สมองมันจะเริ่มทำงาน บางสิ่งบางอย่างที่เราทำจนเป็นความเคยชินแบบเป็นกิจวัตรประจำวัน ทำอะไรต่างๆ อย่างนั้นสมองไม่พัฒนา แล้วสมองจะค่อยๆ ซื่อบื้อๆ ไปเรื่อยๆ

เรื่องความเคยชินกับการขับรถ มีโยมอาสาขับรถพาพระไปส่งที่วัด พระก็นั่งกันไป ๓ - ๔ รูป พอถึงทางแยก โยมแกเลี้ยวไปบ้านแกเฉยเลย *(หัวเราะ)* เราก็งงถามแกว่า "โยมจะไปไหน?"

แกก็ "เอ่อ... ลืมค่ะ"

ของเราล่ะ มีมั้ย?

มีอีกเรื่อง โยมปอกส้มถวายพระ ปอกไป ปอกไป พอปอกเสร็จ แกโยนเนื้อส้มทิ้งถังขยะ อีกมือก็ยังถือเปลือกส้มไว้ อาตมาก็ถาม "โยมทำอะไร?"

แกตอบ "ส้มค่ะ" แกมองเปลือกส้มที่มือ แล้วแกก็มองไปที่ถังขยะ

อาตมาเลยว่า "โยมไม่ต้องมอง ปล่อยมันไปที่ชอบๆ ให้มันนอนอยู่ในถังนั่นแหละ" *(หัวเราะ)*

ที่หัวเราะนี่ รู้สึกตัวหรือเคยชิน? *(...)*





นอก-ใน

รู้นอกจะปลอดภัย
รู้ในไม่ทุกข์

มีสติ รู้ภายนอก
เราขอบอก จะปลอดภัย

มีสติ รู้ภายใน
รับรองได้ ไม่ทุกข์เอย



ความคิด

คิดซ้อนคิด คิดมากมาย ใจก็วุ่น
คิดหมกมุ่น ยิ่งครุ่นคิด จิตก็หมอง
คิดซ้อนอารมณ์ เมาความคิด จิตลำพอง
คิดไม่ข้อง ไม่ติดคิด จิตสบาย

รู้สึก นึก คิด



"รู้สึก" คือ (พระอาจารย์สูดลมหายใจ) ปัจจุบันขณะ ก็คือ ที่นี่และเดี๋ยวนี้ (Here and Now) **"นึก"** คือดึงเรื่องราวในอดีตมาขบคิด **"คิด"** คือเอาอนาคตมากังวล แล้ววันๆ เราอยู่กับตัวไหน?

โยม: ความคิด

ใช่ เรานึก คิด แล้วก็ นึก คิด อยู่อย่างนั้น พวกเราแยกออกมั้ยระหว่าง รู้สึก นึก คิด? ใครยังงงๆ ไหนยกมือซิ! ใครไม่งงแล้วไหนยกมือซิ! *(โยมส่วนใหญ่ยกมือ)* แล้วใครยังไม่รู้ ว่าตัวเองงง หรือไม่งง? *(หัวเราะ)*

อย่างพวกเราที่นั่งฟังอยู่ตรงนี้ เคยมั้ย? เอ๊ะ! เมื่อเช้านี้ก่อนออกจากบ้านเราปิดประตูหน้าต่างหรือยัง? พัดลมปิดหรือยัง? ตอนนี้เราอยู่กับอะไร? นี่ก็คือ "นึก" "นึก" คือดึงเรื่องราวในอดีตมาคิด เอ๊ะ! เดี๋ยวพอเสร็จที่นี่แล้วเค้าจะไปทำกรรมฐานกันต่อ "ตกลง เราจะอยู่หรือไม่อยู่ดี" อันนี้อยู่กับอะไร? "คิด" เห็นมั้ย?

รู้สึก นึก คิด ส่วนมากเราอยู่กับอะไร?

เด็กๆ จะชอบ*คิด*ถึงอนาคต ตรงข้ามกับผู้ใหญ่ที่ชอบ*นึก*ถึงอดีต ทำไมผู้ใหญ่ถึงไม่ชอบ*คิด*ถึงอนาคต? เวลาคุยกันส่วนมากพอผู้ใหญ่เจอกัน “นี่เธอ จำได้มั้ย? สมัยที่เราเรียนด้วยกัน...”

อู้ฮู... ๖๐ กว่าแล้ว ยังไปพูดถึงเรื่องเรียน ย้อนเวลาไปตั้ง ๔๐ - ๕๐ ปีแน่ะ ผู้ใหญ่ส่วนมากเวลาเจอกันจะชอบพูดถึงเรื่องในอดีต ไม่ชอบพูดถึงอนาคต เพราะพอจะพูดถึงอนาคต “เออ... ตกลงแกจะเผาวัดไหนล่ะ?” *(หัวเราะ)* เห็นมั้ย? อนาคตมันก็มีแต่เมรุเผาศพแล้ว

อาตมาขอฝาก **เวลาเราทานอาหาร ลองทานด้วยความรู้สึกตัว ด้วยการใช้มือข้างที่ไม่ถนัด** เวลาใช้มือไม่ถนัดเป็นการบริหารสมองไปในตัว ซึ่งอะไรก็แล้วแต่ถ้าเราทำด้วยความเคยชินสมองไม่ได้พัฒนา

อย่างเวลาเราจะติดกระดุมเสื้อเชิ้ต ส่วนมากเราติดเม็ดไหนก่อน? กระดุมเม็ดบนก่อนใช่มั้ย? ลองเปลี่ยนใหม่นะ วันไหนพอใส่เสื้อ พอจับกระดุมเม็ดบนปุ๊บ บอกตัวเองเลยว่าเคยชินอีกแล้ว หยุด! แกะมันออกเลย แล้วกลับไปจับกระดุมเม็ดล่างก่อน จับชายเสื้อให้เท่ากัน

เพราะถ้าติดเม็ดแรกผิดเม็ดอื่นๆ มันจะผิดไปหมด *(หัวเราะ)* เสร็จแล้วดึงลมหายใจลึกๆ ทำใจยิ้มๆ ค่อยๆ ติดทีละเม็ดๆ รู้สึกตัว รู้สึกตัว พอติดเม็ดสุดท้าย ผิดเม็ดอีกแล้ว *(หัวเราะ)* ถ้าติดผิดก็ค่อยๆ แกะออกด้วยความรู้สึกตัว แล้วติดใหม่ สมองจะได้ใช้งาน

เวลาถอดเสื้อ เราแกะกระดุมเม็ดไหนก่อน? *(เม็ดบน)* พอแกะปั๊บ บอกตัวเองว่าเคยชินอีกแล้ว ติดคืนไว้ แล้วเริ่มไปแกะเม็ดล่าง สมองจะได้ตื่นตัว

อย่างเวลาขับรถกลับบ้าน เรามักจะขับกลับไปด้วยความเคยชินใช่มั้ย? ลองเปลี่ยนเส้นทางดู แล้ววันนั้นมันจะงง สมองมันจะตื่นตลอดเวลา “ตกลงกูต้องเลี้ยวตรงไหน ตรอกนี้ใช่มั้ย” สมองจะได้พัฒนา แต่ไม่รู้เที่ยงคืนจะถึงบ้านหรือเปล่า *(หัวเราะ)*

เซลล์สมองมันตายทุกวัน นี้จะทำให้มันแข็งแรงขึ้น สมองด้านซ้ายกับด้านขวาบางคนใช้แค่ด้านเดียว อย่างอาตมานี่ก็ใช้อยู่ด้านเดียว คือที่เรียนจบมาได้เพราะชอบดนตรี ชอบกีฬา ชอบศิลปะ อย่างอื่นๆ ตกเกือบหมด ตกลงที่รอดมาได้เพราะคะแนนช่วย นี้ใช้สมองด้านขวา ด้านซ้ายแทบจะไม่ได้ใช้



สมองสองด้าน

ฝึกสมอง สองด้าน ให้อ่านคิด
รู้ทันจิต เปลี่ยนโลก ไม่โศกเศร้า
รู้รักโลก รักเพื่อน มนุษย์เรา
ไม่แบ่งเผ่า ชาติพันธุ์ สุขสันต์เอย

ที่เมืองนอกมีโรคโรคหนึ่ง เรียกว่า "เอเลี่ยนแฮนด์ซินโดรม" (Alien Hand Syndrome) ฮัลโหล! เคยได้ยินมั้ย? โรคนี้หมอบอกว่าช่วงต่อระหว่างสมองด้านซ้ายกับด้านขวามันชำรุด มันเสื่อม พอช่วงต่อนี้มีปัญหา สมอง ๒ ด้านมันทำงานไม่ประสานกัน มือซ้ายกับมือขวามันก็เลยแยกออกจากกัน เขาเลยเรียก "เอเลี่ยนแฮนด์ซินโดรม" แปลว่ามือนี้เป็นมือของมนุษย์ต่างดาว ทำอะไรไปโดยพลการ โดยที่เราไม่ได้สั่งให้มันทำแต่มันจะทำ อย่างเอาเสื้อใส่ไม้แขวน มือขวาใส่ มือซ้ายมันกระตุกขว้างทิ้งเฉย ต้องกลับมาใหม่หยิบเอามาใส่ต่อ แต่พอเดินออกปั๊บ มือซ้ายกระตุกขว้างทิ้งอีก หรือพอเดินออกจากห้อง มือขวาปิดไฟ มือซ้ายกดเปิด แล้วพอเดินผ่านคนอื่น ตัวเราเดินผ่านปกติแต่มือกลับยื่นไปตบหัวคนอื่น มือมันคุมตัวเองไม่ได้ บางทีต้องเอามือขวามาตีมือซ้าย บางครั้งต้องพยายามยึดมันไว้ อย่าไปทำๆ นี้เป็นโรคชนิดหนึ่งซึ่งคนไทยก็มีแต่ไม่มาก

แต่ตอนนี้ที่เมืองไทยเป็นกันมาก อาตมาเรียกว่า "เอเลี่ยนมายด์ซินโดรม" (Alien Mind Syndrome) คือใจมันไม่อยู่กับเนื้อกับตัว มือขวาจะตักข้าว ส่วนมือซ้ายจะ

เล่น Line *(หัวเราะ)*

โยมเคยเจอคนพวกนี้มั้ย? โชคดีที่พวกนิสัยแบบนั้นไม่มีอยู่ในกลุ่มพวกเราเลยสาธุดังๆ *(หัวเราะ)*

มันคุมตัวเองไม่ได้ มันไม่รู้ว่าเวลานี้ควรทำอะไร แล้วขณะนี้เรากำลังทำอะไร? ทำไปทำไม? แล้วทำเพื่ออะไร? เขาไม่เข้าใจ เขาคุมตัวเองไม่ได้ **ถ้าเราไม่ฝึกควบคุมตัวเองตั้งแต่ตอนนี้ พออายุมากขึ้นปัญหาเกิดแน่นอน**

เด็กๆ ปัจจุบันเป็น "เอเลี่ยนมายด์ซินโดรม" กันเยอะ พอกลับมาถึงบ้านเวลาอ่านหนังสือ ก็เปิดทีวีด้วย แล้วเอาซาวน์อะเบ้าท์ *(sound about)* ใส่หูฟังเพลงด้วย ตกลงมันจะทำอะไรกันแน่ หูก็จะฟัง ตาก็จะดูทีวี แล้วหนังสือก็จะอ่าน

เตละปัตตัง ยะถา ปะริหะเรยยะ
เอวัง สะจิตตะมะนุรักเข

พึงรักษาจิตของตน
เหมือนคนประคองบาตรที่เต็มด้วยน้ำมัน
Watch and guard your mind (against temptation)
as carefully as one who carries a bowl full of oil.



ลมหายใจ

ลมหายใจ เข้าออก บอกไม่ถูก
ลมหายใจ ปลายจมูก ไม่เคยเห็น
เข้าให้รู้ ออกให้รู้ ดูให้เป็น
ฝึกให้เห็น ลมสดสด ก่อนหมดลม



พุทโธ

อยากได้ความรู้ ก็จงดูภายใน
อยากได้ปัญญา ก็จงเปิดตาใจ
เอาพุทโธนอก ไปล่อพุทโธใน
เมื่อพุทโธเกิดแล้ว จงทิ้งพุทโธไป

ถอดจิต

กลับมาถึงเรื่องความรู้สึกตัวอีกที ตอนนี้ผู้คนที่ได้ประโยชน์จากการฝึกเจริญสติเขาทำกันได้เยอะ มีโยมโทรมาหาอาตมา

โยม: "อาจารย์ โยมกำลังจะผ่าตัด กลัวตายค่ะ"

พระ: โยม **นักปฏิบัติธรรมจะไม่กลัวตาย แต่กลัวเกิด คือไม่อยากจะกลับมาเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏอีก** หายใจเข้าไม่ออกก็ตาย หายใจออกไม่เข้าก็ตาย ทุกคนเกิดมาต้องตาย ความตายรออยู่ปลายจมูก

โยม: "พระอาจารย์อย่าแช่งสิ ยิ่งกลัวอยู่"

พระ: ไม่ได้แช่ง ให้พรก็ได้ เอาหลักปฏิบัติไป ฟังให้ดี **'กายยกให้หมอดูแล ใจยกถวายพระพุทธเจ้า พุทโธ อย่างเดียว'**

แกก็น่ารัก พอเข้าไปในห้องผ่าตัดแกท่อง พุทโธ อย่างเดียวเลย พุทโธ จนกระทั่งหมอวางยาสลบ แล้วก็เกิดเหตุอัศจรรย์ขึ้น หลังจากที่แกฟื้นได้มาเล่าให้ฟังว่า

"ขอบพระคุณพระอาจารย์มากเลย โยมเชื่อแล้วว่าปฏิบัติธรรมมันมีผลจริงๆ" ระหว่างที่แกท่อง พุทโธ อยู่ๆ ใจมันแยกวู้บออกมาจากกาย แกรู้สึกงงว่า เอ้า! เมื่อกี้เรานอนอยู่ ทำไมมายืนอยู่ตรงนี้ได้ ตกลงเราตายแล้วเหรอ? เฮ้ย! ยังไม่ตาย ตัวนั้นยังหายใจอยู่ คุณหมอพูดอะไร พยาบาลพูดอะไร แกได้ยินหมดทุกคำ

แกนึกเลยว่า **"อู้ฮู! นี่หรือที่ครูบาอาจารย์ปฏิบัติธรรมกัน!"** เป็นเพราะสิ่งนี้นี่เอง สาธุ

พอฟื้นขึ้นมาเดี๋ยวนี้แกสวดมนต์ภาวนาทั้งเช้าและเย็นทุกวัน

ของพวกเราใครที่สวดมนต์ภาวนาทุกเช้าทุกค่ำ ไหนยกมือสูงๆ พรึ่บ! ๙ คน นอกนั้นต้องรอให้ผ่าตัดก่อนใช่มั้ย? *(หัวเราะ)*

ฮัลโหล! ต้องรอมั้ย?

ไม่ต้องนะ Here and Now **ฝึกที่นี่และเดี๋ยวนี้** แล้วประโยชน์ที่ได้จะคุ้มค่ามหาศาล

ใครคิดว่า**ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไปจะภาวนาทุกวัน** ไหนยกมือสูงๆ ซิ!

เอ้า กดไลค์ให้เพื่อนเราด้วย *(สาธุ)*

ใครคิดแล้วแต่ยังไม่กล้ายก ไหนยกมือซิ! ซักวันละ ๑๐ นาทีนี่ทำได้มั้ย? วันนี้อาตมาขอฝาก **อย่างน้อยวันละ ๑๐ นาที** ถ้ากลัวว่ากลางคืนจะนั่ง ๑๐ นาทีไม่ได้ เก็บคะแนนตั้งแต่ตอนเช้าเลย

พอตื่นปุ๊บ ดึงลมหายใจยาวๆ ทำใจยิ้มๆ
หายใจเข้าอิ่มๆ ยิ้มๆ
หายใจออกอิ่มๆ ยิ้มๆ

อย่างน้อยซัก ๕ นาที แล้วถ้าเป็นไปได้ลอง**ภาวนาทุกชั่วโมง** *(โยมบอก อาจารย์เดี๋ยวที่ทำงานเค้าก็ไล่ออกหรอก)* ก็ไม่ได้ให้ภาวนานาน ภาวนาซักหนึ่งนาที **ครึ่งชั่วโมงนั่งภาวนา ๑ นาที** ได้มั้ย? หรือว่า **ชั่วโมงนึงภาวนาซัก ๒ นาที** ได้มั้ย? ได้นะ

ใครที่มีนาฬิกา มีคอมพิวเตอร์โน๊ตบุ๊ก หรือว่ามีสมาร์ทโฟน ลองตั้งปลุกไว้ทุก ๑ ชั่วโมงหรือครึ่งชั่วโมงก็ได้ ให้มันดัง “ติ๊ง” ทีนึง พอดัง “ติ๊ง” ปั๊บ ดูว่าเรากำลังอยู่กับ **‘ความรู้สึกตัว’** หรืออยู่กับ **‘ความคิด’**

ส่วนมากวันๆ เราจะอยู่กับอะไร?

อยู่กับ ‘ความคิด’



อย่าหลงเข้าไปในอารมณ์
เมื่อกระทบอารมณ์ทั้งหกทาง
ปล่อยจิตเป็นกลางๆ ใช้สติแตะรู้ เพียงเบาๆ
มีสติแตะรู้และปล่อยวางความคิด ตลอดชีวิตไม่มีทุกข์

คนปัจจุบัน ฝันทั้งกลางวันฝันทั้งกลางคืน กลางคืนเขาหลับตาฝัน แต่กลางวันเขาลืมตาแล้วก็ฝัน ฝันก็คือใจลอยไปอยู่กับความคิดตลอดเวลา จึงไม่เห็นปัจจุบันขณะ ชีวิตทั้งชีวิตมอบให้กับความฝันทั้งสิ้น เพราะฉะนั้น กลับมาตื่นกันซักที กลับมารู้สึกตัวกันซักที

ปุจฉา *(วิสัชนา)* ตอนนี้เราอยู่กับความรู้สึกตัว หรืออยู่กับความคิด? *(รู้สึกตัว)*

หายใจเข้า**รู้สึกตัว** หายใจออก**รู้สึกตัว**

อัตตานัง ทะมะยันติ ปัณฑิตา

บัณฑิตย่อมฝึกตน

The wise always practice themselves.

รักษาจิตให้ดี ทำหน้าที่ให้ถูกต้อง
มีสติอย่าให้พร่อง ความมัวหมองจะไม่มี

ขอเจริญพร

รู้

เมื่อจิตไหล ก็ให้รู้ ดูที่จิต
หลงครุ่นคิด ก็ให้รู้ ดูเอาไว้
เมื่อจิตเผลอ ก็ให้รู้ ดูเข้าไป
ผลสุดท้าย มีแต่รู้ “กู” ไม่มี



หนูจ๋า ตอนนี้เที่ยงรึเปล่าจ๊ะ
เอ...ดูยังไงก็**ไม่เที่ยง**เลยค่ะ!

อู้ฮู้

มีอีกเรื่องหนึ่ง เด็กอายุแค่ ๘ ขวบ สามารถ 'รู้สึกตัว' เป็นแล้ว วันนั้นอาตมานั่งคุยกับเด็ก แล้วเด็กเขาก็น่ารักมาก พอจะกลับอาตมาก็เลยบอกกับเด็กว่า "คนน่ารักแบบนี้ พระอาจารย์มีของขวัญให้"

อาตมาก็หยิบลูกประคำออกมาจากย่าม พอดึงลูกประคำขึ้นมาปั๊บ แกร้อง **"อู้ฮู!"**

เราก็ถามว่า "หนูอู้ฮู! เห็นอะไรเหรอ?"

เด็กตอบ **"เห็นค่ะ หนูเห็นข้างในกำลังดีใจค่ะ"**

โยมฟังแล้ว... อู้ฮู! หรือเปล่าเนี่ย? เด็กแค่ ๘ ขวบ บอกว่า เค้าเห็นข้างในกำลังดีใจ อาตมาฟังแล้ว ขนแขนสแตนอัพ (stand up) เฮ้ย! เด็กเห็นได้ยังไง?

ก็เลยถามต่อว่า "แล้วหนูทำอย่างไรกับมัน?"

เด็กตอบ **"หนูไม่ได้ทำอะไรค่ะ หนูดูมันเฉยๆ ตอนนี้มันเบาลงแล้วค่ะ ความรู้สึกดีใจมันเบาลง"**

ตอนนั้นอาตมาอยากให้แกสองเส้นเลย น่ารักมั้ย? แล้วของพวกเราล่ะ เห็นแบบนี้กันบ้างมั้ย?

ปัจจุบัน

ปัจจุบัน ขณะนี้ ดีที่สุด
อะไรผุด จงเห็น เป็นขณะ
ฮู่ซื่อซื่อ เห็นซื่อซื่อ คือพุทธะ
เห็นปัจจุบันขณะ คือเห็น ตามเป็นจริง

Now

'Now' is the best moment.
What's happening is
seen as 'now'.
Only know, only see
- that's all.
The Buddha says,
"See it as it is".



มีเรื่องของเด็กอีกคนนึง เขาเล่าให้ฟังว่า ตอนกินก๋วยเตี๋ยว เขาเห็น ๓ อย่าง พวกเราเวลากินก๋วยเตี๋ยวเราเห็นอะไรบ้าง? เห็นเส้นก๋วยเตี๋ยว ลูกชิ้น น้ำซุป ชาม ช้อน ตะเกียบ เราเห็นมากกว่าเด็ก แสดงว่าเราฉลาดกว่าเด็กใช่มั้ย? ยังไม่แน่นะ เด็กบอกว่าเขาเห็น ๓ อย่าง ถามว่าเห็นอะไรบ้าง เด็กตอบว่า

๑. หนูเห็นกายที่กำลังเคลื่อนไหวขณะที่มือตักก๋วยเตี๋ยวใส่ปาก

๒. หนูเห็นปากที่ขยับขึ้นขยับลง (ขากรรไกรมันกำลังขยับขึ้นขยับลง)

๓. หนูเห็นข้างในใจมันรู้สึกพอใจในรสชาติของก๋วยเตี๋ยว

ตกลงเด็กแค่ ๗ - ๘ ขวบเค้า**เห็นทั้งกายแล้วก็เห็นทั้งจิต เห็นกายที่เคลื่อนไหวเห็นใจที่นึกคิด** แล้วของพวกเราเห็นอะไรบ้าง? บางคน ๔๐ ขวบแล้วยังเห็นแต่ลูกชิ้นกับเส้นก๋วยเตี๋ยวอยู่เลย เดี๋ยวพวกเราออกไปทานอาหาร ลองกลับมาอยู่กับ**ความรู้สึกตัว** และดูว่าเราเห็นอะไรบ้าง

โครงการ 'ธรรมะกลับตาลปัตร'



โครงการ 'ธรรมะกลับตาลปัตร'
เป็นโครงการวาดภาพบนตาลปัตรที่ไม่ได้ใช้แล้ว
เป็นการเปลี่ยนตาลปัตรเก่าที่ไม่ใช้แล้ว
ให้เป็นสื่อธรรมะอันสวยงามและทรงคุณค่า
ปัจจุบันมีจิตอาสาร่วมวาดภาพไว้กว่า ๕๐๐ ตาลปัตร

เราต้องการนำเสนอเรื่องราวที่เป็นหัวใจของศาสนา
เวลามีปัญหาจะได้แก้ปัญหาแบบไม่ทุกข์

ใครสนใจ เข้าไปดู ไปอ่าน ได้ที่
www.phraprasong.org

ปุจฉา *(วิสัชนา)* ขอถามว่า "ปรกติเวลาฟังเราใช้อะไรฟัง?" *(ใช้หูฟัง)*

คุณครูเคยบอกพวกเรามั้ยว่า "ตั้งหูฟังให้ดี ครูจะสอนแล้ว" *(โยมหัวเราะ)* คุณครูบอกว่าไง? *(ตั้งใจฟัง)*

ตกลงเวลาฟังต้องใช้อะไรฟัง? ลองใช้ใจฟังให้ดีโดยไม่ต้องยุ่งกับหู (จากนั้นท่านทำท่าเทศน์ ปากขยับเหมือนพูด ยกมือประกอบท่าทางการเทศน์แต่ไม่มีเสียง) แล้วท่านก็ถามว่า อาตมาพูดไป ๓ หัวข้อ โยมใช้ใจฟังใจมันบอกว่าอย่างไร? *(ไม่ทราบ...)*

ปุจฉา *(วิสัชนา)* ตกลงเวลาฟัง ใครคิดว่าอย่างไรอย่างไร ก็ต้องใช้หูฟัง ยกมือ

ปุจฉา *(วิสัชนา)* ใครคิดว่าเวลาฟัง อย่างไรอย่างไร ก็ต้องใช้ใจฟังอยู่ดี ยกมือ

ใครยังไม่ได้คิดอะไรเลย ยกมือสูงๆ *(หัวเราะ)*

ปุจฉา *(วิสัชนา)* ใครคิดว่าต้องใช้ทั้งหูและใจฟังยกมือสูงๆ พรึ่บ.!

ใครไม่ได้ยกมือ ไหนช่วยยกมือสูงๆ นี่ให้หลายตัวเลือกมากเลย หูก็ไม่ยก ใจก็ไม่ยก ทั้งหูทั้งใจก็ไม่ยกไม่ยกก็ไม่ยกอีก พวกไม่ยกมือเลยคือพวกไหน? พวก

สังเกตการณ์ คอยดูความล่มสลายของเพื่อนเป็นพักๆ "กูบอกแล้วมึงนั่งเฉยๆ ยกเดี๋ยวตอบผิดอายเค้า"

สรุปเวลาฟังต้องใช้ทั้งหูและใจ สองสิ่งต้องไปด้วยกัน

ชีวิตประกอบด้วยกายกับใจ เหมือนน้ำแก้วนี้ *(พระอาจารย์ยกแก้วน้ำขึ้นมา)* น้ำแก้วนี้ประกอบด้วยเอชทูโอ *(H_2O)* ไฮโดรเจน ๒ อะตอม กับออกซิเจน ๑ อะตอม ทำปฏิกิริยากันจนกลายเป็นน้ำ ถ้าแยกไฮโดรเจนกับออกซิเจนออกจากกัน มีน้ำมั้ย? *(ไม่มี)* แต่พอมารวมกันมีน้ำมั้ย? *(มี)* ชีวิตก็เหมือนกัน พอกายกับใจมารวมกันเรียกว่า "ชีวิต" แต่ถ้ามันแยกขาดจากกันโดยสิ้นเชิง ยังเรียกชีวิตอยู่ใช่หรือไม่?

ปุจฉา *(วิสัชนา)* ชีวิตนี้ถ้ามีแต่ใจเพียงอย่างเดียว ไม่มีกาย ลอยแว้บ แว้บ ไปเรื่อยๆ เขาเรียกอะไร?

โยมตอบ: กระสือ (หัวเราะ)

ประกาศโปรดทราบ เขาเรียก **"วิญญาณ"** แต่ถ้ามีแต่กายไม่มีใจเขาเรียกว่า **"ศพ"**

ศพเนี่ยถ้าเราไปเตะมัน มันจะโกรธมั้ย? *(ไม่)* จับมันไปเผา มันจะโกรธเรามั้ย? *(ไม่)* นั่งจีบแฟนมันต่อหน้ามัน

มันจะลุกขึ้นมาตบเราได้มั้ย? *(ไม่ได้)* แล้วถ้ามันลุกล่ะ? *(วิ่ง)* แล้วมันลุกได้มั้ย? *(ไม่ได้)* ไม่ได้ เพราะว่ามันเป็นศพ

ปุจฉา *(วิสัชนา)* แล้วที่นั่งอยู่ตรงนี้ เรียกศพใช่มั้ย? *(ไม่ใช่)* ถ้าไม่ใช่ต้องเรียกอะไร? *(ชีวิต)* เพราะว่ามีทั้งกายและใจ ยกเว้นบางคนที่เริ่มจะทำตัวเองเป็นศพ เริ่มถอดวิญญาณจะหลับ... *(หัวเราะ)*

เวลาฟัง สิ่งสำคัญก็คือ กายกับใจต้องไปด้วยกัน วันนี้อยากจะฝากคำๆ หนึ่ง คือคำว่า **"เต็มร้อย"** เวลาทำอะไรทำให้*เต็มร้อย* นั่งตรงนี้ก็นั่งให้*เต็มร้อย* อย่านั่งแบบ ๕๐ สตางค์ ฮัลโหล! เข้าใจมั้ย? ทำอะไรต้องเต็มบาท คนปัจจุบันบางทีเราไม่เต็มบาท ใจจะทำแต่กายมันไม่เอาด้วย ผลมันก็ไม่สมบูรณ์ **กายใจต้องไปด้วยกัน**

ชีวิตนี่ถ้ามีแต่ใจอย่างเดียวเค้าเรียกว่า?

โยม: วิญญาณ

ขอแบ่งวิญญาณออกเป็น ๓ อย่าง

วิญญาณที่ ๑ คือ **วิญญาณโซล (Soul)** เป็นวิญญาณล่องลอย เป็นความเชื่อ

วิญญาณที่ ๒ คือ **วิญญาณสปิริตชวล (Spiritual)** หมายถึง คนนี้มีวิญญาณแม่ คนนี้มีวิญญาณครู

คนนี้มีวิญญาณนักสู้

วิญญาณที่ ๓ คือ **วิญญาณคอนเชียสเนส (Consciousness)** หมายถึง ความรู้อารมณ์ทางอายตนะทั้ง ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) มีการเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สึกกายสัมผัส และการรู้ความนึกคิด (ดูคำอธิบายเพิ่มเติมในบทขันธ์ ๕)

สำหรับวิญญาณสปิริตชวล (Spiritual) คนที่มีวิญญาณหมอ สมัยที่อาตมาเด็กๆ ฮัลโหล! เคยเป็นเด็กมาก่อนนะ ไม่ได้เกิดมาแล้วแก่เลย เคยผ่านวัยมา สมัยเด็กๆ มีเพลงที่ชอบมากเด็กทั้งหมู่บ้านร้องกันได้ ใครร้องได้ช่วยร้อง ขึ้นต้นด้วย I am sorry จั๊กกะจี้หัวใจ ดังๆ ช่วยกันหน่อย I am sorry จั๊กกะจี้หัวใจ

โยมร้องต่อ: I am ตกกระไดหัวใจจิ้มขี้ (หัวเราะ)

รู้สึกจะคนละเพลงกันนะ เพลงที่อาตมาร้องก็คือ I am sorry จั๊กกะจี้หัวใจ I am รอดตายเพราะหมอเบนเคซี่ย์ คุ้นๆ มั้ย ใครพยักหน้านี่แก่ทั้งนั้นเลย หมอเบนเคซี่ย์ ไม่สนใจเรื่องเงินทอง สนใจแต่จะช่วยชีวิตคน *(หมอ Ben Casey เป็นภาพยนตร์ชุดขาวดำทางทีวี ของสหรัฐอเมริกา เริ่มออกอากาศตั้งแต่ปี ค.ศ. 1961-1966)*

ที่เมืองไทยก็มีคุณหมอท่านหนึ่ง พอเรียนจบตาบอดสี มองแบงก์พันเป็นเศษกระดาษ แบงก์พันไม่มีคุณค่าเลยในสายตาของหมอ ออกไปช่วยรักษาชาวบ้าน ไม่มีสตางค์ให้ไม่เป็นไรขออาหารสักมื้อหนึ่ง เดินรักษาจนรองเท้าขาด ชื่อเสียงขจรขจาย ต่างชาติบินมาดูงานเกิดความประทับใจ เลยมอบรางวัลแมกไซไซให้กับคุณหมอท่านนั้น คุณหมอคนนั้นมีชื่อว่า? ตอบดังๆ พร้อมกัน พรึ่บ.! ฮัลโหล? *(โยมคนหนึ่งตอบ "หมอประเวศ")* หมอประเวศ วะสี ได้รับรางวัลแมกไซไซ แต่ไม่ใช่หมอเท้าเปล่า คุณหมอ ๕ ท่านที่ได้รับรางวัลแมกไซไซในประเทศไทยมีใครบ้าง? *(เงียบ)* ตกลงพวกเราอยู่ต่างประเทศกันใช่มั้ย? *(หัวเราะ)* คุณหมอท่านนั้นมีชื่อว่า "หมอกระแส ชนะวงศ์"

มีทนายความท่านหนึ่ง เรียนจบแล้วเห็นแบงก์พันเป็นเศษกระดาษ ไม่สนใจเรื่องเงินทอง สนใจแต่ความยุติธรรม ออกว่าความช่วยคน จนกระทั่งต่างชาติบินมาดูงาน เกิดความประทับใจ เลยมอบรางวัลแมกไซไซให้ทนายความท่านนั้นมีชื่อว่า "ทองใบ ทองเปาด์"

ปุจฉา *(วิสัชนา)* สิ่งที่พวกเราต้องการในชีวิตคืออะไร?

โยม: ความสุข

ทีนี้ทำอย่างไรจึงจะมีความสุข? ตอนนี้ต่างชาติให้ความสนใจพุทธศาสนากันมาก อาตมาเคยเจอฝรั่งมาเรียนภาษาไทย ถามเค้าว่า you มาเรียนทำไม จะเอาไปพูดกับภรรยาหรือ?

ฝรั่ง: พ้มพูดไทยได้ขรับ

อาตมาก็ถามต่อ แล้ว you มาเรียนทำไม?

ฝรั่ง: พ้มอยากอ่านพระไตรปิฎก

เขาบอกว่า เขาอยากอ่านพระไตรปิฎก! ถ้าอาตมาเอาพระไตรปิฎกมาตั้งด้านขวา หนังสือพิมพ์ตั้งด้านซ้าย พวกเราจะหยิบอะไร?

โยม: หนังสือพิมพ์ (หัวเราะกราว)

ถ้าอาตมาเอาพระไตรปิฎกมาตั้งด้านขวา เอาหนังสือพิมพ์ตั้งด้านซ้าย คิดว่าพระเณรจะหยิบอะไรกัน?

โยม: ทั้งพระไตรปิฎกและหนังสือพิมพ์

น่าสนใจนะ ฝรั่งบอกว่าเขาอยากอ่านพระไตรปิฎก อาตมากำลังจะเดินเลยเดินไม่ออก ฟังแล้วขนแขนสแตนอัพ ต้องหยุดถามเขาอีกว่า

Why are you interested in Buddhism? (ทำไมคุณจึงสนใจพุทธศาสนา)

ฝรั่ง: No, I'm not interested. I respect.

(ผมไม่ได้สนใจแต่ผมนับถือ)

ฟังเที่ยวนี้ขนหัวลุก ขนาดไม่มีผม มันยังลุก ก็เลยต้องหยุดนั่งคุยกับเขา ถามเขา ทำไม you ใช้คำว่า "นับถือ"

ฝรั่ง: ที่ I นับถือเพราะว่าพระพุทธเจ้าไม่ได้บังคับให้ I เชื่อแต่สอนให้ I คิดเป็น

'ถ้าคิดเป็นก็ไม่ทุกข์ ที่เป็นทุกข์เพราะคิดไม่เป็น'

พระพุทธเจ้าตรัสว่า

สัมมาทิฏฐิ สะมาทานา สัพพัง ทุกขัง อุปัจจะคุง

คนจะพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ เพราะมีสัมมาทิฏฐิ
คือความคิดเห็นที่ถูกต้อง ถูกตรง

Having the 'right view'
is the way to get out of all sufferings.

ในอริยมรรคมีองค์แปด ที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าเป็นทางเดินไปสู่การพ้นทุกข์ ในปัจจุบันคนไม่ค่อยให้ความสนใจเท่าไหร่ แต่ที่จริงมีประโยชน์มาก ใครท่องได้บ้างยกมือสูงๆ มีอะไรบ้าง?

อริยมรรคมีองค์แปด

(the Noble Eightfold Path)

๑) สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ: Right View)

๒) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ: Right Thought)

๓) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ: Right Speech)

๔) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ: Right Action)

๕) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ: Right Livelihood)

๖) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ: Right Effort)

๗) สัมมาสติ (ระลึกชอบ: Right Mindfulness)

๘) สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ: Right Concentration)

คิดต้องคิดให้เป็น คิดให้ถูกต้อง คิดให้ถูกตรง

พระพุทธเจ้าสอนให้ **'คิดชอบ'**
แต่คนปัจจุบัน **'ชอบคิด'**
เรื่องอะไรที่จะทำให้ทุกข์มันชอบคิด

พระพุทธเจ้าสอนให้ **'พูดชอบ'**
แต่คนปัจจุบัน **'ชอบพูด'**
ท่านให้พูดเรื่องที่ชอบธรรม แต่เขาพูดเรื่องที่ชอบพูด

"พูดดีมัดใจ พูดร้ายมัดคอ" มัดใจกับมัดคอ มัดอะไรดีกว่า? *(มัดใจ)* แล้วปัจจุบันที่เรามัดคนที่อยู่กะเรา เรามัดอะไร? *(มัดคอ...หัวเราะ)* **"น้ำลายของเรา ทำให้เป็นน้ำอมฤตก็ได้ หรือทำให้เป็นน้ำกรดก็ได้"** คนบางคนพูดแต่ละครั้งมันเจ็บแสบน่ากลัวมาก ใครอยู่บ้านลองเปลี่ยนคำพูดบ้าง คนที่บ้านอาจจะงง เกิดอะไรขึ้น กินยาผิดหรือเปล่า?

พระพุทธเจ้าสอนให้ **'ทำชอบ'**
แต่คนปัจจุบัน **'ชอบทำ'**
และชอบทำในเรื่องที่ไม่ชอบธรรม
ก็เลยทำให้เกิดปัญหา

ปิดหูซ้ายขวา ปิดตาสองข้าง

ปิดปากเสียบ้าง แล้วมานั่งดูใจ

Hear no evil, see no evil, speak no evil,

and be aware of your mind.



เปิดหูซ้ายขวา เปิดตาสองข้าง
เปิดปากเสียบ้าง นั่งนอนสบาย

Hear goodness, see goodness, speak goodness,
and have a peaceful mind.



วางเสียเถิดพราหมณ์



อโรคยา ปรมา ลาภา

ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ

วางเสียเถิดพราหมณ์

พระพุทธเจ้าตรัสสูตรแห่งความทุกข์ ครั้งหนึ่งมีพราหมณ์เข้าไปหา ถือดอกไม้เข้าไปสองกำมือ พระพุทธเจ้าตรัสว่า "วางเสียเถิดพราหมณ์" พราหมณ์ก็วางดอกไม้ที่มือข้างหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัส "วางเสียเถิดพราหมณ์" พราหมณ์ก็วางดอกไม้ที่มืออีกข้างหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสอีก "วางเสียเถิดพราหมณ์" พราหมณ์แบมือสองข้างบอก Nothing (หมดแล้ว) จะให้วางอะไรอีก? พระพุทธเจ้าให้วางอะไร? ท่านให้**วางเรื่องในใจ** ถ้ามีสูตร สมการ มีสิ่งต่างๆ ในใจ ถ้าไม่วางคุยกันไม่รู้เรื่อง พราหมณ์ได้ยินก็ตื่นเต้น โอ้! คำสอนแบบนี้ศาสดาของเราไม่เคยสอน จึงตั้งใจฟัง พระพุทธเจ้าตรัสว่า **"อโรคยา ปรมา ลาภา"** แปลว่า **"ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ"** พอตรัสแค่นั้นพราหมณ์ลุกขึ้น เอามือลูบตัวแล้วบอกว่า "ตั้งแต่เล็กข้าพเจ้าไม่เคยป่วยไข้ เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าเป็นผู้มีลาภอันประเสริฐ" พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ดูก่อนพราหมณ์ เราไม่ได้หมายความเช่นนั้น"

ปุจฉา *(วิสัชนา)* แล้วพระพุทธเจ้าท่านหมายความ

เช่นไร? คำว่า อโรคยา ปรมา ลาภา หมายความว่า ไม่ป่วยไม่ไข้ ใช่มั้ย? นี่คือความเข้าใจของคนยุคปัจจุบัน แต่ในพระไตรปิฎกจริงๆ ท่านหมายความว่าอย่างไร?

โยม: ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง

สุดยอด สาธุดังๆ ให้เพื่อนเราด้วย พระพุทธเจ้าตรัสว่า "โรคที่เราว่านี้ก็คือ โลภะพยาธิ โทสะพยาธิ โมหะพยาธิ ก็คือ โรคความโลภ ความโกรธ ความหลง"

ครั้งหนึ่งมีพราหมณ์เข้าไปหาพระพุทธเจ้าแล้วถามว่า "ความทุกข์นี่คนอื่นสร้างให้เราใช่ไหม?" พระพุทธเจ้าตรัสว่า "อย่ากล่าวเช่นนั้นพราหมณ์" พราหมณ์ก็ว่า "เอ๊ะ! ถ้าไม่ใช่คนอื่นสร้างอย่างงั้นเราสร้างเองใช่มั้ย?" พระพุทธเจ้าตรัสว่า "อย่ากล่าวเช่นนั้นพราหมณ์"

ฮัลโหล เริ่มงงหรือยัง? พราหมณ์ก็ว่า "ถ้าอย่างงั้นความทุกข์นี่ทั้งเขาและเราสร้างขึ้นมาใช่มั้ย?" พระพุทธเจ้าตรัสว่า "อย่ากล่าวเช่นนั้นพราหมณ์" พราหมณ์ก็ถามอีก "อย่างงั้นทุกข์ไม่มีอยู่จริงสิ?" พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ทุกข์มีอยู่พราหมณ์" พราหมณ์ก็เลยงง (ก็เมื่อกี้บอกว่าคนอื่นไม่ได้สร้าง เราก็ไม่ได้สร้าง ทั้งเขาและเราก็ไม่ได้ร่วมกันสร้าง พอเราบอกว่าทุกข์ไม่มี ท่านกลับบอกว่า

ทุกข์มีอยู่) "แล้วทุกข์เกิดจากอะไร?" พระพุทธเจ้าตรัสว่า **"เมื่อผัสสะด้วยอวิชชาทุกข์จึงเกิด"**

แล้วคำว่า **"ผัสสะ"** แปลว่าอะไร? ผัสสะ แปลว่า การกระทบ คำว่าผัสสะ มีองค์ประกอบอยู่ ๓ ประการ คือ อายตนะภายในทั้ง ๖ กระทบกับอายตนะภายนอกทั้ง ๖ แล้วมีวิญญาณทั้ง ๖ เข้ามารับรู้ ธรรม ๓ ประการนี้รวมกันเรียกว่า "ผัสสะ"

อายตนะภายใน มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

อายตนะภายนอก มี รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์

วิญญาณทั้ง ๖ (ความรู้แจ้งอารมณ์ ในที่นี้หมายถึง วิญญาณคอนเชียสเนส Consciousness) มี จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ และมโนวิญญาณ

เมื่อผัสสะด้วยอวิชชาทุกข์จึงเกิด

ปุจฉา *(วิสัชนา)* ตาเห็นรูปทุกข์เกิดหรือยัง?

โยม: ยังไม่เกิด

มีจักขุวิญญาณเข้ามารับรู้ ทุกข์เกิดหรือยัง?

โยม: ยังไม่เกิด

ทุกข์เกิดเมื่อไหร่? เมื่อมีอวิชชาเข้ามาผสม **อวิชชาคือความไม่รู้ ไม่รู้จริงตามความเป็นจริงของมัน นี่แหละคือตัวปัญหาที่ทำให้เกิดทุกข์**

ปุจฉา*(วิสัชนา)* หูได้ยินเสียง ทุกข์เกิดหรือยัง?

โยม: ยังไม่เกิด

มีวิญญาณทางหูเข้ามารับรู้ ทุกข์เกิดหรือยัง?

โยม: ยังไม่เกิด

ทุกข์จะเกิดเมื่อไหร่? เมื่อมีอวิชชาเข้ามาผสม อวิชชาคือความไม่รู้จริงตามความเป็นจริง จึงเกิดปัญหา

มีบทเพลงน่ารักมาก ใครร้องเพลงนี้ได้ช่วยกันร้อง เขาขึ้นต้นว่า "จะหลับตาลงไปได้อย่างไร" ฮัลโหล! ดูหน้าตาน่าจะร้องเพลงนี้ได้ *(หัวเราะ)* เอาดังๆ

"จะหลับตาลงไปได้อย่างไร หัวใจมันเจ็บ ไอ้หนุ่มกรุงเทพจะมาแย่งแฟน" *(เพลงขันหมากเศรษฐี ขับร้องโดย เสกศักดิ์ ภู่กันทอง บันทึกเสียงในปี พ.ศ. ๒๕๑๘)*

ฟังให้ดี ท่อนนี้น่าสนใจมาก ไอ้หนุ่มคนนี้หลับตาไม่ลงเพราะอะไร? ถามว่าตาเขาเห็นรูปแล้วใช่หรือไม่? ไอ้หนุ่มกรุงเทพนี่มันมาหรือยัง?

โยม: ยังไม่มา

มันผิวดำหรือผิวขาวรู้มั้ย? มันอ้วนหรือผอมรู้มั้ย? มันสูงหรือเตี้ยรู้มั้ย?

โยม: ไม่รู้

แล้วมันจะมาจริงมั้ย? ไม่รู้ทั้งสิ้น แต่กูจะทุกข์ไว้ก่อน เห็นมั้ย? เขาไม่เข้าใจหลักคำสอน คนนี้ที่เป็นทุกข์เพราะอะไร? หูไปได้ยินเสียงมา เสียงบอกว่าอย่างไร? "ไอ้หนุ่มกรุงเทพจะมาแย่งแฟน" ไม่แน่สีนามิเอาไอ้หนุ่มกรุงเทพไปกินแล้วก็ได้ ใครจะไปรู้...

...แต่ว่าเขาทุกข์แล้ว อาตมาเสียดายมาก ถ้าเขามาศึกษาพระไตรปิฎกซักนิด เขาจะไม่ร้องแบบนี้ หลับตาไม่ลงมันน่าจะเป็นเรื่องของตาใช่มั้ย? แต่นี่มันเป็นเรื่องของใจที่ไปบีบจนกระทั่งตาค้าง ที่จริงมันน่าจะร้องใหม่ว่า *"จะหลับตาลงไปได้อย่างไร เพราะตามันเจ็บ ไอ้หนุ่มกรุงเทพเอาไม้ทิ่มตา"* ถ้าอย่างนี้โอเคเลย มีปัญหาที่ตาจริงๆ

มาดูใหม่อีกเพลงหนึ่งน่าสนใจ บทเพลงเขาบอกว่า **"แสบเข้าไปถึงทรวง เมื่อเห็นน้องควงคนอื่น"** *(เพลงแสบหัวใจ เป็นเพลงลูกทุ่ง ขับร้องโดย พรชัย สร้อยเพชร บันทึกเสียงในปี พ.ศ. ๒๕๑๔)*

หมอนี่มีปัญหากับตาอีกแล้ว คนนี้เป็นทุกข์เพราะ

อะไร? “แสบเข้าไปถึงทรวง เมื่อเห็นน้องควงคนอื่น” ตาไปเห็นแฟนควงคนอื่น ทุกข์เกิดรึยัง?

โยม: ยังไม่เกิด

มีวิญญาณทางตาเข้ามารับรู้ ทุกข์เกิดรึยัง?

โยม: ยังไม่เกิด

ทุกข์เกิดเมื่อไหร่? เมื่อมีอวิชชาเข้ามาผสม อวิชชาแปลว่าความไม่รู้ ไม่รู้ตามความเป็นจริงของมัน เลยหลงไปยึดมั่นถือมั่น ไม่เข้าใจคำสอนของพระพุทธเจ้า เขาจึงเกิดทุกข์ขึ้นมา

เวลาที่ตาเห็นรูปเรียกว่า **“ผัสสะ”** คือมีการกระทบ พอผัสสะปั๊บ **“เวทนา”** (การเสวยอารมณ์, ความรู้สึกรสของอารมณ์: สุข ทุกข์ หรือเฉยๆ) มันเกิดขึ้นทันที ทีนี้พอเวทนาเกิด ถ้าเรารู้ไม่เท่าทัน มันจะหลงเข้าไปในเวทนา หากยินดีรักใคร่ชอบใจเรียกว่า “สุขเวทนา” พอสุขเวทนาเกิด เราก็อยากจะดึงไว้อยากให้มันอยู่กับเรานานๆ

อย่างคนบางคนไปซื้อเสื้อ พอไปเจอเสื้อสวยมากถูกใจ แต่พอเห็นราคาแล้วขนลุก พอจะปล่อยก็ปล่อยไม่ออก เงินในกระเป๋าสตางค์ก็ไม่พอ ตัดใจถอยมา พอคน



ผัสสะ

สักแต่ว่า รู้เห็น เป็นผัสสะ
สักแต่ว่า เป็นขณะ การรู้เห็น
กายสัมผัส วัตถุ แค่ร้อนเย็น
ใจไม่เห็น เป็นเย็นร้อน นอนสบาย

อื่นเดินเข้าไปปั๊บ ทำใจไม่ได้รีบกลับไปจับใหม่ แล้วเอาไปซ่อนไว้ลึกๆ สักวันหนึ่งฉันจะมาเอาแกนะ

ที่นี้ถ้าเราไปดู พอเห็นแล้วชอบ ลองไปสัก ๑๐ ครั้ง ไปดูมันทุกวัน ไปจับมันทุกวันเลย พอวันที่ ๑๐ ปั๊บ ความรู้สึกมันจะเริ่มค่อยๆ จางลง แต่คนบางคนแปลกคือ ก็ชอบอยู่นั่นแหละ จะเริ่มคลายชอบในวันที่ซื้อไปแล้ว พอซื้อได้เรียบร้อยก็ไปแขวนในตู้ที่บ้าน แล้วหลังจากนั้นก็ไม่เคยหยิบมาใส่เลย มีมั้ย? บางคนป้ายยังไม่ได้เอาออกเลย แล้วพอไปเจอชุดใหม่ก็ไปซื้อมาอีก เคยเจอคนประเภทนี้บ้างมั้ย?

พอตาเห็นปั๊บ เวทนาเกิด แล้วเขาไม่เห็นเวทนา จึงหลง หลงเข้าไปในเวทนา

นี่เป็น **"สุขเวทนา"** ดึงเข้าหาตัว
พอเป็น **"ทุกขเวทนา"** ผลักออกนอกตัว
แล้วก็มีบางตัวงงๆ ไม่รู้ว่าจะดึงหรือผลัก

สุขชอบ กลายเป็น **"ราคะ"**
ทุกข์ไม่ชอบ ผลักออก กลายเป็น **"โทสะ"**
ส่วนตัวงงๆ ไม่รู้จะดึงหรือผลัก เขาเรียกว่า **"โมหะ"**

คือความหลง และไอ้ตัวความหลงนี่แหละน่ากลัว ที่มันจะก่อภพก่อชาติไม่รู้จักจบสิ้น พอหลง เดี๋ยวก็ชอบ เดี๋ยวก็ไม่ชอบ

คำว่า "ราคา" มาจากคำว่า "ราคะ" พอเกิดราคะขึ้นมา ผู้ชายคนนึงไปชอบผู้หญิงคนนึง พอชอบมากๆ เค้าเรียกสินสอด ๕ แสนเป็นไง ยอมมั้ย? *(ยอม)* บางทีเรียกเป็นล้านก็ยอม แต่ถ้าเราไม่มีราคะ เค้ายกให้ฟรียังไม่อยากจะเอา ไม่รู้จะเอาไปทำไม เกะกะบ้าน



ขันธ์ 5

ปุจฉา *(วิสัชนา)* เข้าใจคำว่าขันธ์ ๕ มั้ย? ขันธ์ ๕ มีอะไรบ้าง ขันพลาสติกใช่มั้ย? *(หัวเราะ)*

"ขันธ์ ๕" ส่วนประกอบห้าอย่างที่รวมเข้าเป็นชีวิต (the Five Groups of Existence) ขันธ์ ๕ มีอะไรบ้าง? **รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** นี่เรียกว่าขันธ์ ๕ ตัวกายนี้ ก็คือตัว**รูป** ส่วนตัวเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นั้น ก็คือตัว**นาม** เป็นด้านจิตใจ

"รูป" ใช่เรามั้ย? ใช่หรือไม่ใช่? กายประกอบด้วยอะไร? ธาตุ ๔ **"ธาตุ ๔"** (the Four Primary Elements) มีอะไรบ้าง?

ดิน น้ำ ไฟ ลม (Earth, Water, Fire, Wind) เวลาจะตาย พอลมหยุด ไฟในร่างกายดับ พอไฟดับ น้ำในร่างกายเน่า พอน้ำเน่า ดินพัง เพราะฉะนั้นร่างกายจึงประกอบด้วย "ธาตุ ๔" ดิน น้ำ ไฟ ลม ที่จับกลุ่มประชุมรวมกันขึ้นมา

ท่านผู้รู้ทางวงการแพทย์บอกว่า ภายในร่างกายมีน้ำอยู่ประมาณ ๓๘ ลิตร มีไขมันทำสบู่ชั้นเลวได้ ๗ ก้อน

ถูตัวไม่ได้แต่ล้างจานได้ มีฟอสฟอรัสทำหัวไม้ขีดไฟได้ ๒,๒๐๐ ก้าน และมีธาตุเหล็กทำตะปูขนาด ๓ นิ้วได้ ๔ ตัว รวมกันแล้วขายได้ ๖๖ บาท ๑๕ สตางค์นี่เป็นสถิติเมื่อ ๔๐ ปีที่แล้ว ฉะนั้นเวลาเจอกับใคร ไม่ต้องไปอวดเบ่ง อวดโก้ อวดดี ก็แค่ ๖๖ บาท ๑๕ สตางค์เท่านั้น มี ๙๐ บาทบ้าง ทำสบู่ได้หลายก้อน อยู่ตรงนั้น *(พระอาจารย์ชี้ไปที่โยมที่รูปร่างใหญ่คนหนึ่ง)* ขออภัยอย่าให้เป็นบาป

เวลาเราเจอกับใคร

อย่าไปนึกว่าเรา *'เหนือกว่า'* เขา
อย่าไปนึกว่าเรา *'ต่ำกว่า'* เขา
แล้วอย่าไปนึกว่าเรา *'เสมอ'* เขา

พอนึกว่า 'เหนือกว่า' อัตตา (ego) เกิด
นึกว่า 'ต่ำกว่า' ปมด้อยเกิด
นึกว่า 'เสมอกัน' การแข่งขันชิงดีชิงเด่นเกิด

เพราะฉะนั้น 'เราควรเห็นทุกคนเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย'

ตกลงว่า **"รูป" ร่างกาย (corporeality)** ก็เป็นเพียงธาตุ ๔ รูปใช่เรามั้ย? *(ไม่ใช่)*

แล้วเราคิดว่าใช่เราหรือเปล่า? *(ใช่... หัวเราะ)*

"เวทนา" การเสวยอารมณ์, ความรู้สึกรสของอารมณ์ - สุข ทุกข์ หรือเฉยๆ (feeling)

เอามือลูบตัวซินี้คือใคร? *(ตัวเรา)*

อาจารย์พุทธทาสใช้คำว่า ตัวกูของกู นี้มันใช่เราหรือไม่ใช่? *(ไม่ใช่)* แต่เราคิดว่าใช่ ตีมันทีนึงซิ เจ็บมั้ย? *(เจ็บ)* ใครเจ็บ? *(กูเจ็บ)* นี่ยึดเวทนาว่าเป็นกู แล้วเวทนาใช่กูไหม? *(ไม่ใช่)*

"สัญญา" คือความจำได้หมายรู้ (perception)

ที่นี่ สถานที่นี้เรียกว่าอะไร? *(ริเวอร์ซิตี้)*

งานคืนนี้ ใครเป็นคนจัด? *(อาจารย์ จิด-ตระ-ธานี)*

ใครจำได้ *(กูจำได้)* นี่ยึดสัญญา ความจำได้หมายรู้ว่าเป็นกู แล้วสัญญาใช่กูไหม? *(ไม่ใช่)*

คราวนี้มาถึง **"สังขาร" ความคิดปรุงแต่ง (mental formations)**

ปุจฉา *(วิสัชนา)* ๔ + ๗ เป็นเท่าไหร่? ไม่ได้ใบ้หวยนะ ๔ + ๗ เป็นเท่าไหร่ *(๑๑)* ใครคิดได้ *(กูคิดได้)* นี่เอา

สังขาร การปรุงแต่งมาเป็นเรา

ปุจฉา *(วิสัชนา)* ๔ + ๗ + ๘ + ๙ แล้วคูณด้วย ๓ เป็นเท่าไหร่? *(กูคิดไม่ทัน...)* นี่คือเอาสังขารมาเป็นกู แล้วมันใช่กูมั้ย? *(ไม่ใช่)*

ตัวสุดท้าย **"วิญญาณ" ความรู้อารมณ์ทางอายตนะทั้ง ๖ (consciousness)**

เห็นอาตมามั้ย? *(เห็น)* ใครเห็น? *(กูเห็น)* ได้ยินเสียงอาตมาพูดมั้ย? *(ได้ยิน)* ใครได้ยิน? *(กูได้ยิน)* นี่คือยึดเอาวิญญาณมาเป็นกู แล้วมันใช่กูไหม? *(ไม่ใช่)*

ตกลงรูปใช่กูมั้ย? *(ไม่ใช่)*

เวทนาใช่กูมั้ย? *(ไม่ใช่)*

สัญญาใช่กูมั้ย? *(ไม่ใช่)*

สังขารใช่กูมั้ย? *(ไม่ใช่)*

วิญญาณใช่กูมั้ย? *(ไม่ใช่)*

แล้วกูคิดว่าใช่กูมั้ย? *(ใช่... หัวเราะ)*

สรุปแล้วพระพุทธเจ้าท่านให้ทำอย่างไรกับขันธ์ ๕? ในบทสวดมนต์ที่เราสวดกันอยู่เป็นประจำ ท่านอาจารย์พุทธทาสดึงจากพระไตรปิฎก มาทำเป็นหนังสือสวดมนต์แปล ขึ้นต้นด้วย *"ภาราหะเว"*

ภารสุตตคาถา

(หันทะ มะยัง ภาระสุตตะคาถาโย ภะณามะ เส)

เชิญเถิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคาถาแสดงภารสูตรเถิด

ภารา หะเว ปัญจักขันธา,	ขันธ์ทั้งห้า เป็นของหนักเน้อ
ภาระหาโร จะ ปุคคะโล,	บุคคลแหละ เป็นผู้แบกของหนักพาไป
ภาราทานัง ทุกขัง โลเก,	การแบกถือของหนัก เป็นความทุกข์ในโลก
ภาระนิกเขปะนัง สุขัง,	การสลัดของหนักทิ้งลงเสีย เป็นความสุข
นิกขิปิต์วา คะรุง ภารัง,	พระอริยเจ้าสลัดทิ้งของหนักลงเสียแล้ว
อัญญัง ภารัง อะนาทิยะ,	ทั้งไม่หยิบฉวยเอาของหนักอันอื่นขึ้นมาอีก
สะมูลัง ตัณ์หัง อัพพุย์หะ,	เป็นผู้ถอนตัณหาขึ้นได้กระทั่งราก
นิจฉาโต ปะรินิพพุโต.	เป็นผู้หมดสิ่งปรารถนา ดับสนิทไม่มีส่วนเหลือ

จากบทสวด พระพุทธเจ้าท่านสอนให้ทำอย่างไรกับขันธ์ ๕? **ท่านบอกให้ปล่อยวางขันธ์**

เผณะปิณฑูปะมัง รูปัง

รูปอุปมาด้วยกลุ่มฟองน้ำที่เกิดขึ้นตามลำน้ำ

เวทนา ปุพพุฬูปะมา

เวทนาอุปมาด้วยฟองน้ำที่เกิดขึ้นบนผิวน้ำยามฝนตก

มะรีจิกูปะมา สัญญา

สัญญาอุปมาด้วยพยับแดด

สังขารา กะทะลูปะมา

สังขารอุปมาด้วยต้นกล้วย (ไม่มีแก่น)

มายูปะมัญจะ วิญญานัง

วิญญานอุปมาด้วยมายากล

จากพุทธพจน์จะเห็นได้ว่าขันธ์ทั้ง ๕ ที่มหาชนพากันลุ่มหลงยึดถือว่า 'เรา' หรือ 'ของเรา' นั้น ล้วนเป็นสิ่งว่างเปล่า ไม่มีสาระ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

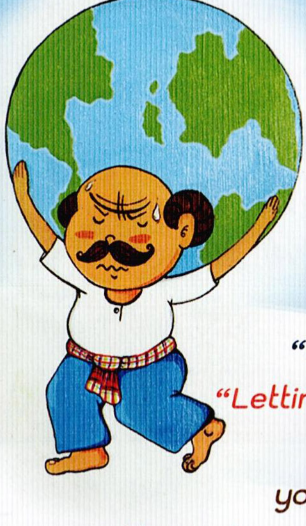
ปล่อยวาง

หน้าที่ ... เป็นเรื่องภายนอก

การปล่อยวาง ... เป็นเรื่องภายใน

มีปัญหา ... ต้องแก้ไข

แก้ได้หรือไม่ได้ ใจก็ต้องปล่อยวาง



Let Go

"Duty" is the outer responsibility.

"Letting go" is the inner task of mind.

When "having problem",

you must try your best to solve it.

In the end - no matter you can solve it or not,

your mind must be free.

ตอนนี้ฝรั่งเขามาสนใจอ่านพระไตรปิฎกกันแล้ว แต่คนไทยยังไม่ได้ให้ความสนใจ หลวงพ่อชา สุภัทโท ท่านบอกว่า

"กบเฒ่านั่งเฝ้ากอบัว อยู่เทิงหัวกลิ่นบัวบ่ต้อง
แหม่งภู่ง่องบินผ่ายแอ่วมา เอาเกศาดอกบัวไปจ้อย"

เข้าใจหมดเลยใช่มั้ย? *(หัวเราะ)* ท่านบอกว่า

"กบเอ๋ย.. กบเฒ่า...
มานั่งเฝ้า บัวบาน นานแล้วหนา
อยู่ใต้บัว ไม่เห็นบัว โธ่...อนิจจา
ภมรมา บินช้อน เกสรไป"

คนไทยอยู่กับพระพุทธศาสนาแต่ไม่ได้ประโยชน์จากพระพุทธศาสนา ฝรั่งมาถึงมาเอาหัวใจศาสนาไป เพราะฉะนั้นอย่าให้เสียหาย ต่างประเทศตอนนี้ให้ความสนใจเรื่องจิตวิญญาณ จนกระทั่งยืนยันชัดเจนว่าคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต พวกที่ไอคิว (I.Q.) สูง ประสบความสำเร็จเพียงแค่ ๒๐% แต่พวกอีคิว (E.Q.) สูง ประสบความสำเร็จถึง ๘๐%



พุทธพจน์

นักวิทยาศาสตร์ บอกเล่า เราเชื่อหมด
พุทธพจน์ นำพา หาเชื่อไม่
พุทธองค์ ให้พิสูจน์ ก่อนเชื่อใคร
คนกลับไม่ เห็นค่า น่าเศร้าจัง

I.Q. (Intelligence Quotient) คือความฉลาดด้านมันสมอง พวกคิดเก่งๆ ไปไม่รอดแยะ แต่ E.Q. (Emotional Quotient) คือความฉลาดในด้านอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ พวกนี้ประสบความสำเร็จถึง ๘๐%

การที่ อ.ธานีจัดให้มีพระมาบรรยายก่อนเปิดนิทรรศการ เจตนาต้องการให้พวกเราได้ ๒๐% หรือ ๘๐%

โยม: ๘๐%

แล้วเดี๋ยวอย่าลืมไปเอา ๒๐% ข้างในด้วย ไอ้ตัว ๒๐% ข้างในมันจะเป็นตัวต่อ ๘๐% ถ้าดูภาพแล้วสงสัยความหมายของภาพ ลองเข้าไปศึกษาค้นคว้าในพระไตร-ปิฎกดู จะได้ประโยชน์มาก

ขออนุโมทนา ขอเจริญพร *(สาธุ)*

(พิธีกรกราบขอบพระคุณพระอาจารย์ที่เมตตาแสดงธรรม ผู้จัดงานนำกล่าวถวายเครื่องปัจจัยไทยธรรม จากนั้นจึงนิมนต์พระอาจารย์กล่าวให้พร)

จริงๆ **ไม่มีอนาคต ก็คือ มีสติรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ** ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต แต่ให้รู้อยู่กับปัจจุบันขณะ ชีวิตก็คือตัวปัจจุบัน คือลมหายใจตัวเนี้ย

หมดเนื้อหมดตัว ก็คือ การจะเข้าสู่กระแสพระโสดาบันได้ จะต้องละสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพรตปรามาส หรือว่ามีศีล ๕ บริสุทธิ์ สักกายทิฏฐิ ก็คือเห็นกายว่าเป็นกู ต้องเห็นก่อนว่ากายไม่ใช่กู

และก็ขออย่าได้ผุดอย่าได้เกิด ก็คือ ให้ถึงพระนิพพาน ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏอีก

คนโบราณเวลาให้พร เขาให้ไม่เหมือนคนปัจจุบัน เคยได้ยินมั้ย?

“ให้เย็นเหมือนฟัก
ให้หนักเหมือนแตง
ให้มีเรี่ยวมีแรงเหมือนหนุมาน
ให้ปัญญาญาณเหมือนพระมโหสถ
ให้มีน้ำใจอดเหมือนพระเตมีย์
ให้เป็นเศรษฐีเหมือนเจ้ากรุงสญชัย”

ให้พร

โยมจะเอาแบบไหน? จะเอาพรแบบธรรมดาหรือจะเอาแบบดีที่สุด

โยม: เอาดีที่สุด

อาตมาเคยรับนิมนต์และให้พรแบบดีที่สุดไปครั้งเดียว ได้ผล ๑๐ ปี ไม่เคยเจอหน้าโยมท่านนั้นอีกเลย แสดงว่าพรขลังมาก

คนส่วนมากจะเข้าใจว่าพรที่ดีที่สุดคือ *"หลับให้ได้เงินหมื่น ตื่นให้ได้เงินแสน เดินแกว่งแขนให้ได้เงินล้าน"* เขากะชาตินี้ไม่ต้องทำงานหลับๆ ตื่นๆ แล้วก็รวย วันนั้นโยมขอดีที่สุด อาตมาก็เลยให้แบบดีที่สุดว่า



ให้พรยังไม่เสร็จ
แกเอามือลงเลย
(หัวเราะ)

นี่คือการให้พรของคนโบราณ ตัวละครแต่ละตัวที่อยู่ข้างในลองไปดูภาพ อย่างเช่น พระเจ้าสิบชาติบ้าง แล้วก็เรื่องหลายๆ เรื่องที่เกี่ยวกับชาดก อยากให้เปิดพระไตรปิฎกกันบ้าง วันนี้ขอให้พรเป็นภาษาไทยกับพวกเราก็แล้วกัน

ขอผลบุญที่เราได้มาร่วมบำเพ็ญบุญกันในครั้งนี้ จงส่งผลให้พวกเราทั้งหลายจงได้มีความสุขความเจริญ มีความก้าวหน้าทั้งในด้านการศึกษา ในด้านหน้าที่การงาน และในด้านการประพฤติปฏิบัติธรรม ธรรมใดที่ยังไม่รู้ไม่เห็น ก็ขอให้ได้รู้ได้เห็น ได้เข้าถึงธรรมนั้นๆ และขอความปรารถนาดีที่พวกเราทั้งหลายได้ตั้งไว้

จงสำเร็จ จงสำเร็จ และจงสำเร็จ

ธัมโม หะเว รักขะติ ธัมมะจาริง

ธรรมแล ย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม

A virtuous man is protected by his own virtues.

ข้อคิดก่อนจาก

ทำบุญก่อนกิน
สมาทานศีลก่อนออกจากบ้าน
ล้างจิตวิญญาน
แล้วสมาทานศีลก่อนนอน
พร้อมกับแผ่เมตตาว่า

สัพเพ สัตตา, สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น,

อะเวรา โหนตุ, จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรต่อกันและกันเลย,

อัพ์ยาปัชฌา โหนตุ, จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้พยาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย,

อะนีฆา โหนตุ, จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย,

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ. จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด.


www.phraprasong.org

ผู้วิเศษ



ผู้คนพยายามที่จะตามหาผู้วิเศษ พอได้ยินว่าใครศักดิ์สิทธิ์ที่ไหน ก็จะไปหากัน อย่างภาพนี้เป็นภาพผู้ปฏิบัติธรรมแล้วไปนั่งอยู่บนก้อนเมฆ ซึ่งถ้าเมืองไทยใครทำได้คนคงจะแห่กันไปเยอะแยะ จะสร้างอะไรใหญ่โตขนาดไหนก็ทำได้

คำว่า "ผู้วิเศษ" บางคนบอกว่า การเหาะได้นี่ถือว่าเป็นผู้วิเศษ แต่หลักทางศาสนาสอนให้ข้อคิด ก็คือเหาะได้อย่างดีก็แค่หมาไม่กัด ทำไมไม่มาฝึกเหาะทางจิตวิญญาณ กิเลสจะไม่สามารถขบกัดเราได้ หรือคำว่า "หูทิพย์" "ตาทิพย์"

หูทิพย์ เช่นเราอยู่เมืองไทยเขาอยู่เมืองนอกเขาพูดอะไรเราได้ยิน แต่ถ้าได้ยินแล้วเป็นทุกข์ มีไปทำไม ทิ่มหูให้หนวกไม่ดีกว่าหรือ

ตาทิพย์ เช่นเราอยู่เมืองไทยเขาอยู่เมืองนอก เราสามารถเห็นหมดว่าเขาทำอะไร แต่ถ้าเห็นแล้วเป็นทุกข์ มีไปทำไมตาทิพย์แบบนั้น ทิ่มตาให้บอดไม่ดีกว่าหรือ

"หูทิพย์" ในทางพุทธศาสนาหมายถึง ฟังอะไรแล้วเย็น เสียงที่คนอื่นฟังแล้วทนอยู่ไม่ได้ แต่เราฟังแล้วจิตยังเป็นปรกติอยู่ได้ นี้คือได้หูทิพย์

"ตาทิพย์" ก็คือมองอะไรแล้วเย็น ภาพที่คนอื่นเห็นแล้วทนอยู่ไม่ได้ แต่เรามองแล้วจิตยังเป็นปรกติอยู่ได้ นี้คือได้ตาทิพย์

เพราะฉะนั้นสำหรับ **"ผู้วิเศษ"** ในวันนี้ที่อยากจะฝากก็คือ ท่านผู้ฟังทั้งหลาย เมื่อฟังแล้วก็อยากจะให้ได้ "หูทิพย์" ได้ "ตาทิพย์" กันไปทุกคน ก็คือ มองแล้วก็เย็น ฟังแล้วก็เย็น แล้วก็ทำจิตใจให้ชุ่มเย็น ทำความสงบเย็นให้เกิดขึ้นแก่ ครอบครัว สังคม ประเทศ และโลก

ขออนุโมทนา ขอเจริญพร

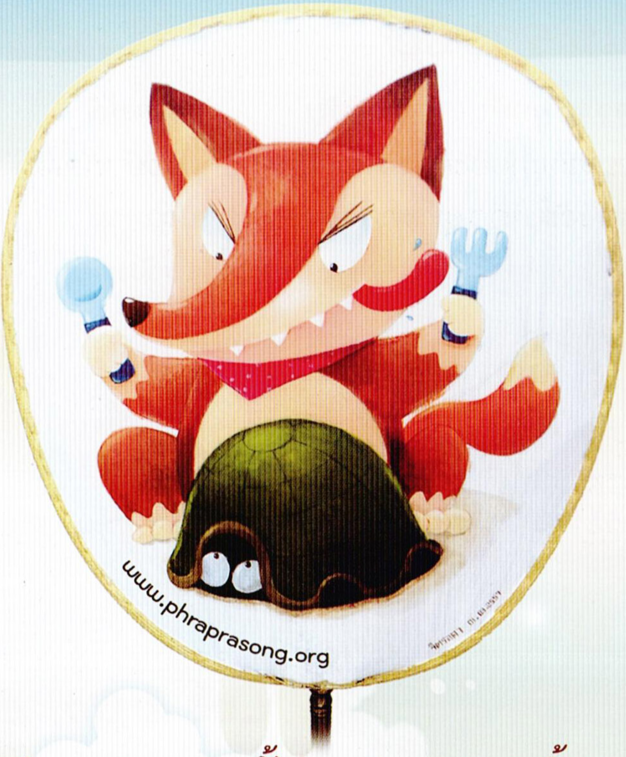
ทุกข์เพราะยึด

อันความทุกข์ จะระงับ ดับลงได้
ถ้าหากเรา เข้าใจ ในวิถี
ปล่อยวางจิต ทุกครา ปัญหามี
ยึดทุกที ทุกข์ทุกครั้ง ระวังเอย



Let It Go, and Get It Out!

All sufferings can be released
by understanding the way to 'let it go' and
'get it out' of our minds.



พึงสำรวมอายตนะทั้ง ๖ - ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

Be mindful of what comes to your

eyes, ears, nose, tongue, body and mind.

สุนัขขบกัดเต่า

พระพุทธองค์เดินไปเห็นสุนัขกำลังขบกัดเต่า พระองค์จึงชี้ให้ภิกษุทั้งหลายดูแล้วถามว่า

"เธอเห็นสุนัขขบกัดเต่าไหม?"

"เห็นพระเจ้าค่ะ"

"แล้วมันกัดได้ไหม?"

"ไม่ได้พระเจ้าค่ะ"

"ทำไมถึงกัดไม่ได้?"

"เพราะเต่ามันหด ๖ ทาง ก็คือ หัว ๑ ขา ๔ หาง ๑"

พระพุทธเจ้าตรัสว่า

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ถ้าเธอไม่ต้องการความทุกข์ขบกัดเธอฉันใด เธอก็จงรู้จักสำรวมอายตนะทั้ง ๖"

อายตนะทั้ง ๖ มีอะไรบ้าง?

มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

พอเรารู้จักสำรวม หันกลับมาศึกษา มาเรียนรู้มาทำความเข้าใจ ประคับประคองจิตใจ เราก็จะไม่เป็นทุกข์ ไม่มีปัญหาถ้าเข้าใจธรรมะ

คำคมฝากไว้

อัตตา หิ อัตตะโน นาโถ
โก หิ นาโถ ปะโรสิยา
อัตตะนา หิ สุทันเตนะ
นาถัง ละภะติ ทุลละภัง

ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน
บุคคลอื่นใครเล่าพึ่งได้
บุคคลผู้ฝึกตนดีแล้วไซร้
ย่อมได้ที่พึ่งที่ได้โดยยาก

One must rely on oneself,
who else one could rely?
With oneself well-trained,
one got a shelter hard to gain.

ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน

อย่ามัวคิด หาคน ช่วยแก้ไข

อย่ามัวรอ หาใคร ช่วยเสกสรร

ควรพึ่งตน ก่อนบวงสรวง ปวงเทวัญ

งานเสร็จพลัน ทันตา ถ้าลงมือ

God helps those who help themselves.

Don’t just think of finding someone to fix it.

Don’t just wait for assistance from somebody.

Don’t just pray to god without helping yourself first.

The work can be done, if you just do it.

เวลานอน เราไม่ทราบ
เลยว่า พรุ่งนี้กับชาติหน้า
อะไรจะมาถึงก่อน
ทุกครั้งที่นอน
จึงไม่ควรประมาท

เวลาออกจากบ้าน
เราไม่ทราบเลยว่า
จะมีโอกาสได้กลับ
เข้าบ้านอีกไหม
ทุกครั้งที่ออกจากบ้าน
จึงไม่ควรประมาท

ความเพียร
เป็นกิจที่ต้องทำวันนี้
ใครจะรู้ความตาย
แม้พรุ่งนี้

สติ โลกัสสะมิ ชาคะโร
สติเป็นธรรม
เครื่องตื่นอยู่ในโลก
Mindfulness makes you
awake in the world.

ความไม่มีสติ
เป็นดุจการหลับของผู้ประมาท
ส่วนคนมีสติ
เป็นดุจคนตื่นอยู่อย่างไม่ประมาท
การมีสติตื่นอยู่ ย่อมเป็นปฏิปักษ์กับความหลับคือกิเลส
บุคคลแม้กล่าวว่าตนตื่นอยู่ แต่หากว่าไม่มีสติ
ก็ยังเรียกว่าหลับอยู่



จงหมั่นพัฒนาตน (Keep Developing Yourself)

กว่าจะเป็นผีเสื้อแสนสวย เจ้าหนอนก็ต้องพัฒนาเป็นดักแด้
แล้วเจ้าตัวอ่อนในดักแด้ก็ต้องค่อยๆ พัฒนาตัวเอง
จนสามารถเจาะรังดักแด้ออกมาเป็นผีเสื้อได้
หากมีคนไปช่วยกรีดรังดักแด้ (หวังให้ออกมาง่ายๆ) ตัวอ่อนนั้น
กลับจะออกมาเป็นผีเสื้อที่ไม่สมบูรณ์และอ่อนแอไปเสีย
ดังนั้นเราต้องหมั่นพัฒนาตัวเราเอง อย่ามัวแต่พึ่งคนอื่น
พรุ่งนี้ต้องดีกว่าวันนี้ วันนี้ต้องดีกว่าเมื่อวาน (นิดนึงก็ยังดี...)

ถาม-ตอบ

ตอนนี้มีสำนักปฏิบัติธรรมมากมาย
สอนไม่เหมือนกัน
ปฏิบัติแบบไหนจึงถูกต้องขอรับ?

แบบไหนก็ได้ถ้ากิเลสลด

เช้า สาย บ่าย ค่ำ
เวลาไหนที่เหมาะกับการ
ปฏิบัติธรรมที่สุดขอรับ?

เวลากระทบอารมณ์

พระอาจารย์คิดว่า
สำนักปฏิบัติธรรมที่ไหน
ดีที่สุดขอรับ?

ที่ ตา หู จมูก
ลิ้น กาย ใจ



คติธรรมประจำใจ/ คำคมที่ชอบ

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....




WAR IS NOT THE ANSWER
สค 999
www.phraprasong.org

สงคราม

อันสงคราม ภายนอก แลเลวร้าย
แต่สงคราม ภายใน ร้ายยิ่งกว่า
เหตุสงคราม ระเบิด เกิดขึ้นมา
ใจนั้นหนา เป็นตัวสั่ง ระวังเอย

WAR

The war outside is bad.
The war inside is worse.
The cause of war inside to explode is your mind.
So be careful!

ถาม-ตอบ

พระพุทธเจ้า
สอนอะไรขอรับ?

สอนวิธี
อยู่อย่างไม่เป็นทุกข์

แล้วท่านสอน
ให้ทำอย่างไรขอรับ?

เดินสายกลาง
ไม่ตึงเกิน ไม่หย่อนเกิน

หมายความ
ว่าอย่างไรขอรับ?

ไม่ทำตนให้ลำบาก
และไม่มัวเมาในความสุข



ท่านช่วยสรุปคำสอน
ง่ายๆ สั้นๆ ได้ไหมขอรับ?

"สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินิเวสายะ"
ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น
ในสิ่งทั้งหลายทั้งปวง

ทำอย่างไรจึงจะ
ไม่ยึดมั่นถือมั่นได้ขอรับ?

เห็น 'สักแต่ว่า'
ได้ยิน 'สักแต่ว่า'

สักแต่ว่า รู้เห็น เป็นผัสสะ
สักแต่ว่า เป็นขณะ การรู้เห็น
กายสัมผัส วัตถุ แค่ร้อนเย็น
ใจไม่เห็น เป็นเย็นร้อน นอนสบาย



ในสังคม ยุคใดที่ ME เป็นใหญ่
โลกจะเกิด วุ่นวาย โกลาหล
WE คือเงา ของเรา ทุกทุกคน
วอนปวงชน อยู่แบบ WE มีสุขเอย





ขอขอบคุณและอนุโมทนาบุญ กับจิตอาสาผู้วาดภาพบนตาลปัตรทุกท่าน ทีมงานผู้ร่วมกันจัดทำหนังสือเล่มนี้ และบริษัท DPX Logistics ที่ให้การสนับสนุนด้วยดี

หนังสือนี้มีเจตนาเผยแผ่พุทธธรรม เพื่อเป็นธรรมทาน ท่านสามารถร่วมงานเผยแผ่นี้ได้ด้วยการร่วมสมทบทุนที่

ชื่อบัญชี: พระประสงค์ ปริปุณฺโณ
(กองทุนเผยแผ่และเพื่อการกุศล)
ธนาคารกสิกรไทย สาขาศรีวรา ทาวน์อินทาวน์
บัญชีออมทรัพย์ เลขที่: 609-2-22228-2

เมื่อจิตไหล ก็ให้รู้ ดูที่จิต   หลงครุ่นคิด ก็ให้รู้ ดูเอาไว้
เมื่อจิตเผลอ ก็ให้รู้ ดูเข้าไป   ผลสุดท้าย มีแต่รู้ กูไม่มี

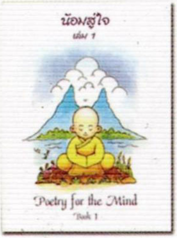


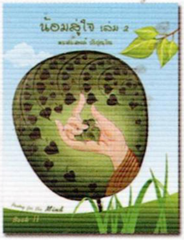
ทุกข์ทางกายเกิดจาก
เหตุปัจจัยภายนอก

แต่ทุกข์ทางใจเกิดจาก
การเพลินในเวทนา

ธรรมะอ่านง่าย

โดย พระอาจารย์ประสงค์ ปริปุณฺโณ



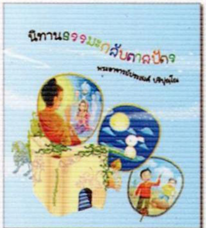




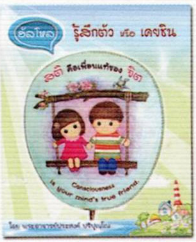


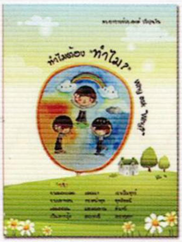












อ่านหนังสือ online และ
ศึกษาธรรมะเพิ่มเติมได้ที่
www.phraprasong.org

phraprasong
พระประสงค์ ปริปุณฺโณ

ฮัลโหล รู้สึกตัว หรือ เคยชิน

พระอาจารย์ประสงค์ ปริปุณฺโณ